

天下文化 遠見雜誌

聰明媽媽 富媽媽

女人會理財，活得才自在



金柏莉·帕墨 Kimberly Palmer / 著
許恬寧 / 譯

SMART MOM RICH MOM

How to Build Wealth While Raising a Family

前言

媽媽族群值得重視

一天，我坐在美國華盛頓特區最高級的餐廳，眼前是鑲木吧台，一旁共進午飯的兩位編輯，任職於赫赫有名的投資雜誌，兩人先是解釋，為什麼自家財經雜誌封面主角總是年長男性：「他們才是我們的讀者，女人不看這種東西。」接著又說，他們的雜誌不研究女性投資者可能感興趣的主題，也是因為讀者群的緣故。兩人似乎不認為這樣的發行策略有何不妥，然而要是他們刊登的文章，探討為了生孩子暫離職場可以如何繼續投資，或是再生一個孩子將如何影響家庭財務目標，相信他們的刊物會有更多女性讀者。

我一邊秀氣切開焗烤花椰菜，竭力不讓腿上的亞麻餐巾滑落，同時在想，說不定這場對話的內容，正好點出金融業的問題。這個產業過去向來忽視女性：廣告畫面常是白髮蒼蒼的男性長者挽著美女；認證財務規劃師（certified financial planner, CFP）不到四分之一是女性。多數的個人投資理財書籍，更是絕口不提媽媽族群。好不容易出現一本專為女性而寫的書，書封卻大多是閃亮粉紅色，裡頭要讀者少買一點東西，或是多集一些免費票券。仔細想想，這可真是污辱人。為什麼男性看的雜誌書籍教他們投資致富，女人的書則勸妳買菜節省一點，還有，別再亂買鞋了？

那種雜誌不適合女性的程度，正如同寬大高腰的媽媽牛仔褲，就算剪裁再好也不夠好。事實上，我們女性——尤其是當媽的人——每天經手很多錢，我們做的財務決策不只影響自己，還影響家人。研究一再顯示，女性與母親是家庭主要財務管理者：富達投信（Fidelity）的數據顯示，消費者購買（consumer purchase）絕大多數來自女性

（85%），而且女性掌握95%的商品服務購買¹。2020年時，女性將掌控全美三分之二財富，而且九成女性由於配偶去世或離婚等因素，一生終將面臨自行理財的時刻。同時，女性也擔起愈來愈多的養家責任。皮尤研究中心（Pew Research Center）指出，十分之四有孩子的家庭，母親是家中唯一或主要收入來源²。此外，隨著再婚家庭、單親母親、同性雙親數量增加，女性要擔負起愈來愈多的養家、存錢與投資責任³。

女性是家庭財務的重要掌控者，產業調查卻顯示，女性不喜歡金融產業對她們說話的方式。波士頓顧問公司（Boston Consulting Group）的研究發現，多數女性不滿意理專提供的服務，她們認為男性顧問說話時高高在上⁴。我一點也不意外這樣的調查結果，最近我當理財顧問的男性友人喝咖啡時告訴我，他聽見自己旗下的年輕理專只對男性客戶說話，提到這位客戶的太太時則講「你太太她怎樣怎樣」——雖然這個她，就坐在一旁。女性平日飽受這種歧視，也難怪七成女性一恢復單身，一年內就換掉自己的理專⁵。不把我們當一回事，我們就找當一回事的人。

不過，要找到懂女性財務的專家，沒那麼容易。我和朋友的經驗都顯示，當媽的人得面對眾多獨特財務議題。幾乎每個月都會有朋友打電話過來，請我幫她們複習談薪水的訣竅，原因是請人帶孩子的費用愈來愈高。接受一份工作前，一定得先精打細算一番。我和大學時代的女性好友，花很多時間討論孩子出生後得請多長的育嬰假、什麼條件下該回去工作，以及一旦當媽之後，還該不該想辦法在公司裡往上爬。（每個人答案不一樣，而且答案視情況一直在變。）朋友得知我在寫日常個人理財文章後，經常來信詢問各式各樣的財務問題：她們需要保多少人壽保險？銀行帳戶應該跟老公分開嗎？該存多少錢？

生了孩子、家庭成員增加後，更是不得不考慮相關財務議題。我妹妹在舊金山當家庭醫師，肚裡的兒子快出生，但她問我錢的事，比

問生產還多。孩子報到促使她和先生檢視退休存款，還得決定要不要買房子，以及處理其他成人得處理的事，例如立遺囑。我妹和其他許多當媽的人一樣，從為人母的那一刻起，未來展望完全不同，得另做財務規劃。突然間，妳會十分擔心家中的財務狀況，是否有辦法每個月按時繳帳單（包括嬰兒帶來的新帳單）。此外，還得替未來的大型目標存錢，例如存孩子的大學學費。萬一碰上裁員或生病等出乎意料的事，也得有應急的生活費。

我自己雖然因為工作的緣故，經常接觸此類主題，但碰上某些特定財務問題，也同樣束手無策，例如第二個孩子出生後，如何能負擔保姆費，或是替無薪產假規畫財務。我生了女兒，接著又生了兒子之後，每個月的信用卡帳單數字幾乎加倍。除了尿布與嬰兒食品等固定開支，還有嬰兒防曬油等偶爾的支出，實在是入不敷出。此外，我知道自己還得替大型財務目標努力，例如想辦法增加收入。日常支出已經吃緊，還得存孩子上大學的學費，外加自己的退休金。

任何新手媽媽都會告訴妳，帶新生兒回家會帶來一股強大的保護欲：孩子吸鼻子，是不是生了什麼嚴重的病？嬰兒床夠安全嗎？奶喝得夠不夠？做母親的憂慮也會延伸至財務保障問題。當家中孩子漸漸長大，大人邁向老年，當媽的人不管現在或未來，手上掌握著影響家庭財富的重大力量。本書要協助各位替自己、替家人，做出通往財富自由的選擇，一起探討為人母者會碰上的問題與挑戰，包括工作、儲蓄、投資，以及從小灌輸孩子理財觀念的重要性。本書將分享無數聰明媽媽採取的策略與祕訣，看那些媽媽如何替自己和家人做出明智抉擇。接下來的章節以及書末的手冊，將提供檢查表、範本與行動步驟。

平心而論，許多人在尚未成為母親、尚未意識到自己手中的財務力量之前，老早就把自己帶往富裕生活（或貧困日子）。改變人生軌跡並不容易，但並非毫不可能。二十歲時養成的花錢與儲蓄習慣、選

擇的人生伴侶（要是有的話），以及追求的職業生涯等種種決定，皆深深影響我們未來的財富水準。那就是為什麼有時在午休時間，我會寄簡訊給妹妹，要她別浪費50美元按摩，而是學著在度過漫長的一天後，用省錢方式抒壓，還順便給她約會建議與生涯指導（我是提供全方位服務的姊姊）。

這也是為什麼每當新調查出爐，指出年輕女性的理財能力普遍不如年輕男性時，我感到相當不安。美國國會山莊一場活動上，富國銀行（Wells Fargo）的研究人員指出，相較於同齡男性，女性在二十多歲時，就對自己的財務感到不滿與不樂觀⁶。年輕女性容易覺得被債務「打敗」——她們的擔憂有理：年輕女性的債務高過年輕男性，而且相較於二十歲世代男性，二十歲女性賺得少、存得少，投資也少。千禧世代男性持有的可投資資產，幾乎是千禧世代女性的兩倍（\$58,500 VS. \$31,400）。

經濟合作暨發展組織（Organization for Economic Cooperation and Development, OECD）一項針對18國2.9萬多名十五歲青少年的國際調查顯示，女孩在那麼小的年紀，理財知識與自信程度便已低於男孩。女孩數學分數低，對數學的焦慮程度高。男女差異在青春期之前就已顯現：普信集團（T. Rowe Price）2014年的八至十四歲兒童調查顯示，男孩比女孩更可能與家長討論財務目標，也更可能自認「具備理財頭腦」⁷。

也難怪女孩在二十年後當媽時，對錢比較沒自信。2015年，富達投信調查1,542名成年女性，大部分的受訪者感到開口談財務的事很彆扭，就算對象是朋友、配偶或財務專家也一樣⁸。大部分的受訪女性表示，希望進一步管理自己的錢，但僅28%有自信挑選投資標的，37%有自信自行處理退休規劃。

事實上，當媽這件事，可能帶來我們這輩子最大的財務壓力。養孩子不但花錢，還可能人生急轉直下——保住工作變得更困難，付帳

單也變難。伊莉莎白．華倫（Elizabeth Warren）從政當選美國參議員前，做過破產研究，發現當媽是最佳破產預測指標，其中又以單親媽媽風險最高⁹。

由於數據是如此不樂觀，除了教大家產後瘦身、除皺，或是下次改買大包裝洗衣粉可以省十元的文章，我們這些當媽的人，真的需要特別為我們量身打造的財富指南。那次吃午餐時，我從同桌者那聽到引發我思考的觀點，女性的生活與理財經驗，其實不同於我們的父親、兄弟、兒子、丈夫，而且我們的經驗同樣重要。如果從孩子的角度來看，媽媽會不會理財，更是會影響人生，因為多數母親掌管全家金錢。孩子的幸福、財務和許許多多事都要靠我們。我們今日的選擇，將影響孩子能否有安穩家庭、三餐是否無虞、可不可以參加自己喜歡的（昂貴）課外活動，以及是否不必為了上大學，背負拖累人生的學貸。

女性得到正確指引後，就能運用自己的財務力量，替自己與家人創造出更富足的人生。富足的生活，不只是銀行裡有更多錢，重點是依據自己、家人與社群的大型目標與夢想，自由選擇想過的生活。

那次和編輯吃過飯之後，我決定進一步研究女性財務，訪談真實世界中每天替自己與家人做財務決定的媽媽們。不管金融產業怎麼想，母親才是全國家庭真正的財務掌權者。我尤其想知道，聰明媽媽有什麼祕訣，為什麼她們的財務決策能替家人帶來保障與財富。我知道自己和其他媽媽，可以向這種聰明媽媽學到很多——我的確獲益良多，我得到的新知，甚至超過原先的設想。我在研究過程中，自己的財務生活也隨之發生重大改變——我從小事做起，例如全家一起出門時，帶上自己的錢包，就算知道老公有帶也一樣。我還做了一些重大改變，例如插手管理家中長期儲蓄與投資，尤其是存孩子的大學學費（我做了本書第5章的研究後，第一次替每一個孩子都開立美國的「529大學儲蓄帳戶」）。我們家用密碼保護的各種帳戶試算總表，我

沒全丟給老公負責，也下載一份到自己的電腦（而且確認自己知道密碼）。此外，我也開始多和女兒講解錢的事（兒子大一點之後，我也會跟他談），因為我從其他媽媽身上學到，這類親子對話會產生極大影響。此外，我也詢問父母的財務安排，好讓自己能在未來協助年事已高的爸媽。

我發現聰明媽媽和其他媽媽，表面上看起來沒兩樣。然而若是觀察她們的銀行帳戶、信用卡帳單、錢包，就會發現不同之處：聰明媽媽永遠會賺屬於自己的錢，就算育兒時期收入驟降也一樣。聰明媽媽的銀行裡存放充裕的短期現金，要是碰上意外支出或收入暫時減少，也有辦法應付；她們安排好短期儲蓄優先要做哪些事，先解決利息高的債務。此外，要是發生不幸事件，保險能協助她們度過難關。聰明媽媽是兒女的良好身教榜樣，平日做能帶來財富的行為，讓孩子從小就養成聰明理財習慣。如果對自己或家人的健康幸福有幫助，聰明媽媽花錢不手軟。此外，她們積極參與自己的儲蓄與投資決定，不把管錢的事丟給另一半。聰明媽媽清楚知道自已的金錢和人生目標，永遠朝目標邁進，就算進度緩慢也沒關係。此外，她們侃侃而談理財的事。對她們來講，管錢是一件很熟悉、甚至很享受的事，就跟泡熱水澡一樣。

聰明媽媽不管手上錢多錢少，有錢就能帶給自己與一家人安全感。當聰明媽媽的重點，不是賺大錢、累積一定淨值，或是擁有千萬豪宅。本書將提到的聰明媽媽，除了律師、老闆與理財專家，也有老師、護士、自由作家。有的人是單親媽媽，有的年輕，有的年長。每個人的收入與儲蓄，其實分屬不同等級，共通點則是因為做出聰明的金錢選擇，整個人顯得自在、自信、擁有安全感。

接下來的章節將提供聰明媽媽的祕密策略、訣竅與建議，教各位擬定計畫，打造出妳和家人應得的財富與人生！

第1章

像個媽媽一樣存錢（與花錢）

我在臉書（Facebook）上有一個朋友，沒事就秀自己去雜貨店搶到的戰利品，或是超便宜的洋芋片和紙巾。的確超便宜沒錯——她常搬了一堆東西回家，總計花費不到50美元——不過我卻忍不住想，她省下的錢，值得花那麼多力氣嗎？

她花無數小時剪折價券（她也和臉書上的朋友分享這個習慣），買下數量足以撐過世界末日的冷凍豬排（只要地球毀滅時冰箱還能用），然而時間要是花在其他更精打細算的財務策略上，像是開立「彈性消費帳戶」（flexible spending account, FSA，譯注：自該帳戶支出的醫療費用可免稅）、整理健康照護支出的收據，或是重新配置退休投資，會不會比較好？堆成小山的豬排在壞掉之前，家人吃得完嗎？不膩嗎？

我們的文化讚美勤儉持家的母親，除了美國TLC頻道的《省錢折價王》（*Extreme Couponing*）等電視節目，前幾年的金融危機，也讓節儉再度成為美德。節儉是好事沒錯，管理家務時，的確沒必要多花不必要的錢。我本身是《美國新聞》（*U.S. News*）熱門部落格「省錢智慧王」（The Frugal Shopper）的編輯，我也喜歡告訴大家如何買到最便宜的東西，以節省開支。我生活中一大樂事，就是在網路上買東西時，輸入能自動省下至少20美元的折價券序號。

然而，精打細算也有壞處，尤其是如果家中追蹤折價券與尋找折扣的責任，全落到媽媽頭上。我們因此把心思放在省短期的小錢，無暇顧及更為長遠且更為重要的財務策略——那種長期而言真的能替全家人累積財富的事。我們會因為結帳時省個五塊，高興個半天，卻因

為沒加入公司的彈性消費帳戶，白白浪費500元托兒支出，或是把長期儲蓄放在零收益帳戶。

我是在看實境節目《比佛利嬌妻》（*The Real Housewives of Beverly Hills*）時，突然明白女人有多矛盾。那集跟拍的對象是布蘭迪·格蘭維爾（Brandi Glanville），布蘭迪在鏡頭前表示，她想賺很多錢，好讓孩子過安穩生活，自己也可以一輩子不必再為了錢依靠男人。看到那段節目時，我想跟布蘭迪擊掌，恭喜她立下非常好的財務目標。

然而，節目進行到後半段時，布蘭迪領到六位數的暢銷書版稅，卻沒替自己（和孩子）的未來著想，把這筆意外之財拿去投資，而是買了一輛要價也是六位數的改裝車。布蘭迪平日也愛在推特

（Twitter）上宣傳自己擅長利用折價券，說自己某次上雜貨店，靠折價券省下70多美元。她和我的臉書朋友一樣，的確省下驚人數字，然而要是買便宜一點的車，就可以省下更多錢，也不必為了買菜斤斤計較。

以上的例子，說明了為什麼媽媽必須打破小鼻子小眼睛的折價券心態，眼光放遠一點——而且是放非常遠。我們得想一想，如何在日常生活中當個厲害購物高手，但不能只是四處找週末折價券。我們得想一想，如何替例行性帳單以及每月的支出，談出好價格，而不是分心替原本就不是太貴的東西，尋找僅此一次的折扣。我們應該想一想，怎麼樣把存款拿去投資，才能錢滾錢，而不是買一堆很快就會淪為家中雜物、甚至不記得買過的東西。

母親之所以在家庭支出中扮演重要角色，主要原因是家中用品多由我們購買。我們決定了絕大多數的消費者購買，而相關決定的重要性，遠勝過購物車裡要放哪一種洗衣粉。富國銀行2014年的調查指出，資產達25萬美元以上的女性，82%負責家中的預算安排和支出決定等日常財務¹。媽媽肩上扛著沉重壓力，不過幸好我們有能力勝

任。我們可以採取減輕負擔的策略，除了買到最便宜的特價品，還能處理家庭財務較為長期的面向。

只要抱持著「簡樸奢華」的態度，不論是平日晚餐或年度家庭旅遊，我們都能在可負擔範圍內，讓家人享受到最好、但又最優惠的事物。

電影《美味不設限》（*The Hundred-Foot Journey*）裡，海倫·米蘭（Helen Mirren）飾演脾氣暴躁的法國餐廳老闆，一心想再度拿到米其林星星。她在一位老先生為了旅館房價討價還價時，批評貪小便宜是窮人行徑，但老先生回應，要求打折只代表節儉，並不同於窮人。那位老先生說的沒錯，當媽的人都懂那個道理：有必要時，媽媽理直氣壯要求打折，因為她們知道那是自己（和家人）的權利。積少成多後，將累積成一筆財富。

更聰明的購物法

每年冬天快過節時，我都會致電給琦特·亞羅（Kit Yarrow），請教如何處理每年一度的購物衝動，同時又能享受佳節氣氛。亞羅是消費者心理學家與購物專家。身為聰明購物者，常教授我如何「利用」零售業者的妙招。本身也是母親的她（兩個孩子現在已經成年），老早替自己設計出一套適合家庭生活的常規與策略。

亞羅教我的第一件事，就是避開零售業者擺在眼前的一切誘惑。這個建議聽起來違反直覺，因為走進全面五折的商店，感覺可以撿大便宜。收到每日的特價電子郵件提醒，似乎可以省下不少錢。然而店家宣布的所有令人興奮的消息，只會讓人多花錢，我們會有壓力買下實際上並不需要的東西。亞羅建議，每次看到「半價」的牌子或「只限今天」的促銷，應該直接走開，除非你原本打算買的東西剛好特價。

亞羅表示，那一類的特價「激起人們心中的競爭欲望，以及害怕失去的恐懼，或是『得趕快買，不然就糟糕了』的感覺。那類情緒會蒙蔽理智，然而花錢的時候，頭腦得清楚才行。」由於今日許多特價誘惑常以電子郵件形式出現，各位可以考慮取消訂閱所有的零售業者特價提醒。對各位的銀行帳戶來說，錯過大特賣反而是件好事。

同理，把孩子哄睡後，滑手機上的購物APP，並非最佳休閒活動。亞羅表示：「今日人們把瀏覽特價品當成一種嗜好，取代四十年前的織毛線——一種不必動腦的放鬆活動。」人們經常在工作午休或晚上，在手機或網路上購物。亞羅從自身經驗與做過的研究中發現：「愈想著要搶特價品，花的錢就愈多。」特價品讓我們誤以為自己能掌控混亂人生。

奪回掌控權但又不必花錢的第一道防線，就是隨時列出真正需要購買的物品，例如要是知道需要新咖啡機，可以尋找自己想要的那種咖啡機，了解大概得花多少錢。我們可以慢慢來，比較一下不同型號的優缺點，最後讓自己的錢買到品質最好的產品（如果有另一半，可以一起找資訊，帳單來的時候，就不會有任何一方嚇一跳）。

另一種聰明策略則是自己找折扣，不要讓折扣找上妳。不要被動接收零售業者寄來的電子郵件，或是智慧型手機通知每日特價的推播。當妳準備好購買清單上的物品時，再去尋找最佳價格。例如，在美國，RetailMeNot、PriceGrabber、RedLaser、Brad's Deals等廣受歡迎的折價券工具與比價APP，讓人準備購物時，輕鬆就能搜尋到折扣序號及其他打折資訊，不會被商家引導買下原本沒打算買的東西。在網路上購買真正需要的用品，PriceBlink和InvisibleHand等瀏覽器附加元件，可以幫忙搜尋其他網站是否有更優惠的價格。這種購物法的不同之處，在於由妳掌控購物時機，而不是妳的行事曆遷就廠商的時間表。我喜歡用「Unroll.Me」也是這個原因。那是一種取消電子郵件訂閱的工具，每日自動將零售商廣告等所有大宗郵件，「捆綁成」單一

郵件，不用成天不斷聽見收到郵件的提示音。（我第一次用這個服務時嚇了一跳，自己居然在不知不覺中，曾訂閱超過150份電子報！）

決定要買什麼是件大工程。真的需要新包包嗎？還是說目前那個包，雖然有點舊，仍舊很好用？孩子需要新衣嗎？還是別人送的恩典牌也很好用？我們做出的選擇，給了孩子什麼樣的價值觀？安吉麗娜·普萊斯利（Angaleena Presley）唱過一首鄉村歌曲，名為〈美國中產階級〉（American Middle Class）。我很喜歡那首歌，歌詞提及安吉麗娜憶起母親會在白鞋腳跟處，黏上Keds商標，讓它看起來像是Keds的鞋子。幾十年後，安吉麗娜自己也當了媽，懷念過去的日子，對母親的創意感到自豪。她回憶母親除了在鞋子上發揮創意，「還剪下牛仔褲上的Guess商標，縫在跳蚤市場買來的褲子上。²」

安吉麗娜現在已經成名，日子不像小時候那麼拮据，除了出過個人專輯，也是當紅三人樂團「安妮司令合唱團」（Pistol Annies）的團員，團上的超級明星是米蘭達·藍伯特（Miranda Lambert）。不過，安吉麗娜依舊模仿母親在家做的事：「母親以前教我的事，我現在依舊在做：要是缺什麼，就自己動手做。」她甚至在某年聖誕節，要先生別買禮物，重新整理家裡的舊東西就好。

主動爭取權益

另一個同樣重要的購物技巧，則是關於購買產品或服務後如果不滿意，該如何處理。很多媽媽因為臉皮薄，一想到說不定得花很多時間聯絡廠商，便打消念頭。不過我每年都靠著這招省下兩千美元，其中多數和健康保險、彈性消費帳戶，以及零售購物有關，例如衣物有瑕疵。事實上，不管是保險業者或服飾店，大型企業總有犯錯的時候，大多數的錯誤沒人去抗議，消費者得站出來替自己講話，才有辦法把錢拿回來。

我平日喜歡在「Stitch Fix」網站買東西。Stitch Fix是線上個人購物服務，每個月依據顧客的偏好與尺寸，寄來一盒量身打造的衣服。由於我沒時間在週末購物，Stitch Fix又以合理價格提供高品質服務，我便靠這個網站在辦公室保持體面。不過，某個月我透過該網站購買的上衣，掉了兩顆扣子。一開始想算了，找時間自己縫，但愈想就愈覺得應該告知這件事，畢竟我是忠實顧客，而且也該讓廠商知道，它們的衣服才穿幾次就掉扣子。我寫了一封信過去，得到16美元退款。寄這類抱怨信給廠商，不會花太多時間，而且幾乎都能拿到某種程度的退款或未來的折扣。汰漬（Tide）某次寄給我錯誤的洗衣粉香味，我寫了一封信過去，對方立刻寄來一張20元折價券，下次買洗衣粉可以用。這類的折扣金額太小，不值得花太多時間，但偶爾可以寫一封簡單的電子郵件。

同樣的，我在網路上購物時，一定先花個幾秒鐘，搜尋廠商名字加「優惠券」或「促銷代碼」幾個字，至少有五成機會，可以找到省100元以上的折價代碼。只花不到一分鐘，就省下一筆錢，不傻傻付原價。

我省最多錢的地方，通常和處理不當的健康保險理賠有關。最近我的保險公司拒絕支付我的例行體檢支出，原因是他們誤以為我那一年已經做過體檢。我打了好幾通電話，最終還是把錢討了回來。聯絡客服很痛苦，但省下的錢值得花那個力氣。平日要記得檢查信用卡帳單，以及保險業者寄來的所有明細表，看看有沒有錯誤。打電話或寫信過去追蹤時，一定要記錄下來。記住，不要怕麻煩。萬一有必要，就在推特或臉書等社群媒體上公開抱怨，還要「標記」（tag）那間公司，發揮最大的公眾影響力。我不喜歡在網路上講廠商壞話，但要是企業不肯處理問題，在公開論壇發言，將是唯一能讓他們有動力替妳解決問題的方法。（唯一要注意的一點，就是不要發表辱罵式言論，以免招惹訴訟。）我靠著社群媒體，讓康卡斯特（Comcast）願意退第

四台費用，以及某次暴風雨斷電後，讓電力公司以更快速度告知最新復電情形。各位要是怕信用卡碰上盜刷或其他問題，可以下載BillGuard。這個APP集合了一百多萬名使用者的力量，彼此提醒潛在的問題，並在顧客與企業發生紛爭時幫忙解決。

萬一連在社群媒體上公開抱怨都沒用，企業依舊不肯解決雙方糾紛，殺手鐮是向政府提出正式申訴。比方說，在美國，可向「美國消費者金融保護局」（Consumer Financial Protection Bureau，[提供金融服務業的線上申訴追蹤系統](#)）申訴，或是向「商業促進局」（Better Business Bureau）這個產業團體投訴。我兒子剛出生時，用盡一切辦法都拿不到新版的正確出生證明（核發單位是與華盛頓特區政府簽約的私人廠商），於是向「商業促進局」提出申訴。先前我在睡不飽的情況下，花了好幾個月，打了無數通電話、寫了無數封信，對方都置之不理，但我一提出申訴，問題幾乎是瞬間解決。（附帶一提，各位如果是薪水不會按時直接匯到戶頭的自由業者，或是承接任何外包工作，當合作對象不肯付款時，也可以用這個方法。此時就和要求零售業者退款一樣，通常得以相同的毅力與決心追錢，不過花的力氣將是值得的，因為銀行戶頭真的會出現錢。）

以上策略最主要的重點，是在正確時刻大聲講話，不浪費任何時間精力去想，此舉會不會很丟臉。我有一次看到一個三十多歲穿西裝的男士，在我最喜歡的咖啡店向店員爭取卡布奇諾折扣。他認為自己帶杯子過去，應該打折才對。店員最後沒給折扣，但也沒人覺得他開口問有什麼不對。我們淑女也該像那樣，在生活中理直氣壯一點，不管是買咖啡還是買車，每樣東西都問問看有沒有折扣。可以替家裡省下的錢，不必白白奉送給廠商。

支出訓練營

幾年前，我碰上一位年輕女生，姑且叫她艾蜜莉好了。艾蜜莉有購物上癮的問題，正在接受治療。當時我們兩個人在工作贊助的一場棒球賽上，她隨口告訴我這件事，就好像只是在分享自己喜歡熱巧克力勝過拿鐵。不過我們又多聊了一下後，很快就發現，這個經歷顯然依舊深深影響她的日常生活，甚至危及她最親密的關係。

艾蜜莉解釋，自己的購物癮源自缺乏自尊，接著那個癮，又在一段不良的男女關係中生根。買新衣可以暫時增強自信，感覺自己很美。不過，艾蜜莉即使後來結束那段關係，嫁了一個欣賞她的老公，購物癖依舊如影隨行。她會偷偷摸摸把購物袋塞進櫃子，讓老公以為她只買了一點東西。她累積起堆積如山、繳不出錢的信用卡帳單，最後終於向先生坦誠。在先生的協助下，不再靠購物給自己好心情，以更健康的方式使用金錢。

就算知道必須改掉壞習慣，戒斷依舊令人痛苦，尤其是萬一那個習慣源自內心感受，以及我們對自己的看法。探討女性購物的論文集《花錢：我們與購物之間錯綜複雜的關係》（*Spent: Exposing Our Complicated Relationship with Shopping*），編輯凱莉·寇恩（Kerry Cohen）在書中解釋得很清楚：「我們花錢通常是為了滿足內心深處的需求，甚至可以回溯至最早的人生記憶傷痛。」那本論文集提到的女性之所以一再購物——買下自己付不起的東西——原因是她們試圖再度感受到孩童時期的愛：小時候父母會照顧她們，買下她們所需的物品。

凱莉在書中分享，父母離婚時，自己年紀還小。母親移居他國，購物可以令她感受到被愛。凱莉回憶父親當時出於罪惡感，常帶她到百貨公司買東西。後來她自己長大當媽後，也遭遇離婚，開始靠購物療傷。

從這個角度來看，控制消費通常是在處理心底深處的需求，在情感面照顧自己，給予安全感，感到自己是有價值的人。凱莉表示：

「每當我感受到購物欲望，但知道付不起，也或者是不必要的花費，我都會檢視一下自己的心情，看看生活中哪裡出了問題，接著處理問題，而不是跑去買東西。有時只要看一看自己擁有的每一樣東西，懂得感恩，就足以控制住購物欲。」（凱莉還表示，她常要孩子抵抗廣告傳遞的行銷訊息，以免孩子步上媽媽後塵。）我訪問過的媽媽也抱持相同看法，一再提到要懂得感激自己擁有的一切。

然而，習慣不是一時半刻就改得了，必須一步一步來，例如每個月把自己的購物預算砍半，一直減到能負擔為止。慢慢來，會比突然要自己一雙鞋都不准買來得容易。《為什麼我們這樣生活，那樣工作？》（*The Power of Habit*）作者查爾斯·杜希格（Charles Duhigg）指出，用好習慣取代壞習慣時，必須獎勵自己。光是剝奪自己的樂趣沒用，得另覓樂趣，才可能維持好習慣。因此各位要是習慣晚上漫無目的用iPhone網購，那就找部好看的新影集，或是翻閱雜誌，讀本好書。

不過，做媽的人無法完全不買東西——我們永遠都在替孩子和全家購物。我有時早上才起床，就得買兒子上學要用的防曬棒，或是女兒的新髮帶。媽媽每天要面臨的挑戰是必須精打細算，但又不能當小氣鬼。有時我會覺得自己人格分裂：給女兒買新玩具時，在電腦前手一滑，就是1,000元；但如果是要給自己買1,000元的東西，就會天人交戰很久。（如果需要判斷哪些東西是「不得不買」，哪些是「浪費錢」，請參閱書末行動手冊的〈要不要打開錢包：購物前要先問的問題〉，回答幾個問題。）

各位如果每個月都積欠卡債，為了自己好，也為了家人好，更是絕對要想辦法改變花錢習慣。推薦大家一個好方法：想著自己會說

「Yes」的好事，而不是想著什麼都不能買。對一雙新鞋說「No」，是在對更多存款說Yes，是在讓孩子未來能參與課外活動，也或者有一天能買新房子。不管各位的「Yes清單」上寫著什麼——妳的財務和其

他夢想（後面的章節會再詳談）——每抗拒一次一時的亂買欲望，就會離目標更近。各位如果是視覺型的人，甚至可以把目標做成拼貼畫，放在隨時看得見的地方。每當忍不住想買東西，就看一眼提醒自己。

信用卡規則

信用卡就像是高中時期交的男朋友：有的可以依賴，但大多數只是在浪費時間（和金錢）。信用卡有很多種，沒有那種適合所有媽媽的卡，不過以下幾個原則可以協助各位挑出最理想的選擇，回饋多，成本少。在美國，NerdWallet.com、CreditCards.com等網站可以幫忙比較優缺點，挑出適合妳的好卡。（《美國新聞》〔U.S. News〕的信用卡比較網站，請見：money.usnews.com/credit-cards。）

第一，避開有年費的信用卡。有年費的卡通常不值那個價，就算提供妳會用到的機場貴賓服務也一樣，因為直接加購那些福利的價格，幾乎永遠低於年費。

第二，確認利率。萬一身上背負任何債務，當然要選擇利率最低的信用卡，把每個月要繳的金額降到最低，想辦法還債。

第三，選有紅利的卡。如果每個月都全額繳清帳單，就能享受信用卡優惠，包括免費的盜刷保障與紅利積點。一定要選提供紅利的信用卡，像是現金回饋，或是妳喜愛的商店禮品卡。如果可以選擇回饋方式，最好的選擇通常是現金，有的直接存進銀行帳戶，有的可以折抵帳單。

第四，保障自己。很多信用卡都提供額外保障，例如旅遊險。如果經常出遠門，此類信用卡可以幫忙省錢。

第五，改善自己的信用分數。妳的信用卡及其他帳單的繳款情形，將影響信用分數，而銀行又會依據信用分數，決定房貸與車貸等貸款利率。每個月都要按時繳清各種帳單，維持最高信用分數。此外，每個月也要仔細核對信用卡帳單，確認每一筆款項都是自己刷的。身分被冒用的第一個跡象通常是盜刷。

第六，繳交卡費。聰明媽媽不會讓自己背負卡債，卡債利息高，而且有卡債代表支出不正常。聰明媽媽平日會存救急金，用以支付意料之外的花費，例如看醫生或修車，不把錢浪費在繳交信用卡利息與費用。各位如果目前身上有債務，那就擬出接下來一年節省開支的計畫，償還卡債，優先解決利息最高的債務。

各位不必過著苦行僧的生活，也不必剝奪自己身為消費者的樂趣。我去年最聰明的購物決定，和包包鞋子有關：方便收納的新包

包、時髦好穿的靴子、全新健身衣。有時當媽的人忙著替孩子買東西，忘了替自己著想，但有的花費其實可以改善整體家庭生活。我有一次因為網購漏買一樣東西，去了一趟雜貨店，只見昏暗停車場裡，眾媽媽忙著把一堆袋子塞進後車廂。我忍不住想，要是可以不必外出購物，省下的時間能做些什麼。大約只需要10美元，就能請人把東西送到家，省下的時間可以陪孩子玩、運動或完成家庭計畫。此外，任何能減輕媽媽壓力、增進幸福感的事，對家人來說都是好投資。

我和眾媽媽聊購物習慣時，她們提到以下購物訣竅：

- 只買可以在某方面改善生活的物品。少買一點自己（和家人）不需要的東西，家裡就不會一團亂，還能減少每個月要繳的信用卡帳單。
- 能省時、省力、改善家庭生活的服務不要省，例如生鮮配送服務，或亞馬遜網站的Prime服務。
- 要是碰到不合理的收費、收到瑕疵品，或是遇上不滿意的服務，替自己和家人站出來講話。
- 從事不會太貴、又能愛惜自己的活動，例如運動、閱讀、烹飪與藝術創作。盡量購買「體驗」，不買東西。
- 偶爾寵愛自己一下。聰明媽媽會留預算讓自己買點小東西，例如泰勒絲（Taylor Swift）的最新專輯，或是新保濕霜。某位媽媽告訴我，她之所以還沒發瘋，靠的是預約週日上午到鄰近的SPA除毛。每個人喜歡的享受不一樣，我的忙碌媽咪生活放鬆法，包括利用午休時間修腳指甲，以及每個月花10美元購買Birchbox網站的美容用品。
- 靠聰明購物法，買到最低價的商品，例如利用最新的比價APP，以及提醒最低價的網頁。在網路上買任何東西之前，先確認網頁上有沒有折扣廣告，或是免運費代碼。如果都沒有，搜尋一下店

名+「優惠券」，通常就會跳出折扣碼。我曾經只是因為訂閱商家電子報，幫兒子買床單就可以打九折（接著立刻再把電子郵件地址，加進「Unroll.Me」每日減少廣告的名單）。

- 不把錢浪費在繳交信用卡滯納金或利息；利用自動轉帳每月按時繳清帳單。

為家裡努力存錢

好了，我們已經養成良好購物習慣，下一步則是管理自己的存款，好好運用省下的財富。不論是短期儲蓄，或任何用於緊急事件與每月的固定花費，都應該存在立刻就能提領的低風險帳戶。活存帳戶利息較少，但不代表需要放棄這種帳戶提供的優惠。同時，帳戶需選擇每月或每年零手續費，提供方便轉帳的網路介面、安全的行動裝置APP，以及自動轉存高利率帳戶與繳費的服務。（在美國，MaxMyInterest.com等服務會自動把客戶的錢，轉存到利率最高的戶頭，但依舊享有聯邦存款保險保障。）此外，也應該設有第二個帳戶，用來存救急金，以及接下來幾年的生活費。同樣的，這個帳戶也應該是低風險、無手續費、提供利息的活存帳戶，就算利率低也沒關係。此外，貨幣基金也是好選擇（長期儲蓄與投資則選擇較為積極型的證券，詳情請見第2章）。

如果家裡附近有信用合作社（美國多數地區都有，可以上aSmarterChoice.org搜尋），也是短期儲蓄的好去處。信用合作社的存款利率，通常比銀行好一點（貸款利率也比較低），而且也提供類似的存款保障。

如果說信用卡像男友，銀行就像丈夫。你們通常會在一起很長一段時間，也因此得多方考慮後再慎選，不要只看表面。如果你目前使用的銀行不符合需求，例如有手續費，或是你不喜歡它們的網銀，那

就貨比三家，再找更好的。這是妳的權利。（在美國，Google Compare、Bankrate.com、FindABetterBank.com等網站可以幫忙比較銀行，助妳找到真命天子。）

用理想的方法存錢，就跟找到好看泳衣，或是學習忍受兩歲娃的拗脾氣一樣，需要用上一點技巧。然而一旦有了存款，就可能達成最重要的個人與家人目標——這將是下一章的主題。

行動步驟

1. 本週找時間想一想自己買了什麼。一時興起就買下去？也或者是買能以某種方式改善生活的東西？如果發現自己心情不好就想買東西，那就設法用便宜一點的方式增加血清素，例如來杯咖啡，或是好好洗個泡泡浴。花錢體驗事情，一般會比購買物品，更能促進整體快樂程度——而且可以帶來難忘的家庭回憶。如果想找出自己的花錢習慣，最好的辦法就是花一個月時間追蹤每一筆支出。食物也好，洗髮精也好，咖啡也好，寫下妳買的每一樣東西。（動筆寫在紙上，或是用Mint.com等工具代勞。）妳可能嚇一跳，發現自己每個月幾千塊的花費，買了其實沒那麼愛吃的外帶，或是孩子玩一次就忘記的玩具。
2. 買東西的時候，利用線上比價工具省錢。如果是家裡固定要用的東西，那就想辦法取得大量購買的折扣，例如肥皂、紙巾，甚至是廚房櫃子裡的瓶瓶罐罐。亞馬遜的「Subscribe and Save」及其他類似服務，每個月可以助妳節省開支。
3. 利用Unroll.Me等服務，減少電子信箱裡的垃圾信與誘惑，或是取消訂閱零售商的優惠通知。
4. 下一次當零售商、保險公司或小型企業收取不合理費用，或是提供某方面不合格的產品或服務時，寫信過去抱怨並要求退費。萬一對方不回應，那就打電話或訴諸社群媒體。
5. 萬一有卡債，或是入不敷出，買東西之前先停看聽。問一問自己，6個月後還會想要那樣東西嗎？購買任何非日常所需的物品前，先等個24小時。此外，平日要留意信用卡帳單，每年確認一次自己的免費信用報告（annualcreditreport.com），檢查是否有問題。
6. 像保管王冠珠寶一樣，好好管理自己的儲蓄。儲蓄對妳和家人來講，真的就是那麼珍貴。錢一定要放在安全、容易提領的地方，而且至少要有一定的報酬率。利用自動轉存，把薪水存起來，每年檢視儲蓄成長情形，看看是否要把一部分的錢，轉到較為積極型的長期投資帳戶。

第2章

妳不理財，財不理妳

各位在第一個孩子出生、甚至驗孕棒還沒出現兩條線之前，老早就得踏上成為聰明媽媽的道路。如同孕期維他命可以幫助我們補充鐵和葉酸，趁早養成理財習慣也能讓我們的財務更健康，有能力應付家庭生活帶來的重大考驗。我訪問過的媽媽，很多從人生第一份工作就開始存錢，養成節儉習慣，省吃儉用是她們的第二天性。她們甚至二十幾歲就開始投資，懂得替自己的未來著想。

我請教過兩位媽媽，為什麼她們這麼會理財，兩人的答案都與少女時期第一份工作有關。她們目前都是三十五歲左右的律師，薪水在婚後達到高峰，孩子加起來有七個。第一位媽媽提及自己談到的工作簽約金，價值兩輛豪華房車。她小時候住華盛頓特區的繁榮郊區，父母薪水普通，人生第一份工作是在乾洗店賺零用錢。那份工作讓她學到努力工作的重要性——還因此下定決心，以後一定要找更有尊嚴、薪水更好的工作。她努力上大學，接著念法學院，在一流法律事務所找到好工作，後來嫁給一名老師，由她掌管家中金錢，投資也由她負責。她打趣地說道：「我先生連登入我們的支票帳戶都不會。」（當然，她先生和所有媽媽一樣，應該也要知道帳號密碼，必要時才能幫忙處理家務事。）

另一位律師琳賽．凱利（Lindsay Kelly）也分享了類似故事。父母高中肄業的她，從小立志要快快出人頭地，少女時期在三明治店工作。琳賽幫媽媽管帳，還曾在年幼時定出預算，說服爸媽帶她去迪士尼世界（Disney World）。現在她自己的小家庭，也由她負責管錢與

投資——凱利說，自己的先生不管帳單的事，弄不清楚繳費期限，也不曉得該用哪個帳戶支付。

兩位女性都不記得自己的父母曾和孩子詳談理財的事，只知道爸媽努力工作，卻捉襟見肘。她們希望自己和家人可以過更好的生活，擁有成功、財富、地位。她們卯足了勁，今日獲得財務方面的報酬。找工作時，懂得談薪水，並且積極替未來的目標做投資，省的錢比花的錢多——一切都是她們從少女時期就養成的習慣。她們不浪費時間擔心自己「值不值那個價」，認為拿高薪理所當然，獲得財務安全理所當然，都是自己努力爭取到的成果。她們不會把管錢的事交給丈夫，一切自己來，不假他人之手。

兩位聰明律師媽媽的見解很有道理，不過對其他許多媽媽而言，一談到錢，就像身材問題一樣，令人充滿焦慮，而且事情沒有表面上簡單。每個人都得解決自己的議題，有的甚至必須回溯到童年時期。我們從小看著自己的母親如何管理或不碰財務，長大後也變得跟她們一樣。

我訪問過的媽媽，即使是最成功、我視為模範的媽媽，也一再讓我領悟女性有時得先走過艱困的財務挑戰，才有辦法找到自己的路。暢銷書作者《人生變遷》（*Passages*）作者蓋爾·希伊（Gail Sheehy）回憶，自己二十歲至三十歲出頭時，身兼記者和單親媽媽身分，曾連續多個星期光靠義大利麵條維生，而她也是在那個時期，開始寫下日後帶來大筆財富的暢銷著作。希伊表示：「在1960年代當單親媽媽，不是一件簡單的事，我的自尊又讓我無法開口要贍養費，我得替女兒和自己擔起養家責任。」希伊一個月得付139美元的房租，還請了一位管家兼保姆，在她到外地報導時幫忙照顧女兒，大約靠1萬5千美元過了兩年。她回憶：「當時我實在山窮水盡。」

《人生變遷》出版後，全球熱銷數百萬冊，希伊得以翻身，在東漢普頓（East Hampton）替自己和女兒買下當時並不貴的一棟舊農

舍，一住三十年，賣掉後大賺一筆。希伊後來再度面臨財務挑戰，主要原因是她得減少工作量，照顧生病的先生克萊．費克（Clay Felker）。現在過了七十歲的希伊，靠著寫書，以及過了多數人眼中的退休年齡還繼續工作，享受一定程度的財務安全。

然而，多數媽咪和希伊不一樣，天上沒掉下百萬意外之財。事實上，我知道的最有錢的一位母親（屬於富豪級的女性），依舊對自己當老師和作家帶來的中等收入自豪。我第一次聽說艾莉森．辛格．朱（Alison Singh Gee）這位女性，是因為《娛樂周刊》（*Entertainment Weekly*）刊出〈孔雀唱歌之地〉（Where the Peacocks Sing），介紹她的自傳。書籍講述一名年輕的香港記者遇見「白馬王子」後，跟著對方到印度。當晚我用Kindle下載了艾莉森的故事。

我讀到艾莉森如何結識日後的丈夫，抵達對方的家族位於印度鄉間一座年久失修的宮殿。故事內容和我最初的想像並不同，很大一部分其實是在描述艾莉森如何努力改掉糟糕的花錢習慣。根深蒂固的習慣，造成她投入不適合的男人的懷抱，過著重視物質的生活，而不是追求有深度、有意義的人生。艾莉森二十幾歲時，主要在香港以僑民身分過著上流社會生活，交往的男性會送她禮物，資助她奢侈的生活方式。她的故事有趣的地方，在於她認識未來的先生阿傑（Ajay）後，刻意放棄享受豪華餐廳與昂貴藝術的生活。阿傑和別人不同，能給她更好的東西——他的愛，還有他在印度的社會地位恰巧是王室成員。

艾莉森並未一下子就適應簡樸的新生活，坦言自己歷經一番掙扎。我在電話上訪問她時，她表示：「我得正視生活不再輕鬆愉快的事實，我非常痛苦。」她得習慣搭公車，不能再搭計程車，還得自己煮飯，不能天天上餐廳。此外，她原本用來購物的時間，現在改成多散步。

艾莉森表示，她對於物質的渴望要回溯到小時候，「我永遠感覺東西不夠多。」愛不夠多，能分到的披薩不夠多。就算真的需要新鞋子，家裡有時也沒錢買，父親卻會突然花大錢吃龍蝦。她說道：「我們每個人所做的事，很多源自父母。我們不只繼承基因和房子，還繼承財務觀。」艾莉森的爸媽耳提面命，叫女兒嫁有錢人，不曾教她量入為出。

艾莉森後來和先生移居洛杉磯。她最終學會從生活中獲得安全感與滿足感，生下女兒，在UCLA大學推廣部教創意寫作。除了當上媽媽，還開創新事業，培養出知足常樂的心態。艾莉森表示：「或許我們真正想追求的東西，其實是豐富的生活體驗與家庭生活。要是能擁有創意十足又充滿愛的冒險之旅，那是多麼富足的生活！」有時吃完晚餐後，艾莉森會和還不到青春期的女兒談到感恩：「我們享受了大餐，但是是自己在家裡煮的。自己種菜，在自家庭院摘採香草，在家中飯桌旁一待就是數小時。看電影也一樣——我們可以花35到40美元上電影院，也可以租DVD，自己在家準備爆米花，全家一起看電影。」艾莉森身體力行自己的哲學，與女兒討論富裕的真諦。她說富裕與物質無關，家庭生活才重要。

今日的艾莉森表示：「我相信簡單富足的概念，我知道人生體驗與健康才是最重要的事。」艾莉森說自己和先生如今有自己的房子，「這點讓我們感到平日過得很奢侈」，夫妻倆目前正在存錢，打算好好重新裝潢家裡。她現在依舊會買Anthropologie牌的洋裝，但特價才買。「那就是我負擔奢侈品的的方法——當個聰明購物者。」

盡妳所能

不論各位從哪裡起步，也不管孩子已經是青少年，又或者才要出生，當聰明媽媽的第一步，就是釐清自己的目標。

各位的目標，將決定本書接下來討論的每一件事。妳的目標，就像妳最喜歡的內搭褲——有的五彩繽紛，有的是素色，但永遠配合生活伸展。它們應該讓妳感到舒適，但也鼓勵妳當最好的自己，方便妳運動。兒子用髒兮兮的小手在上頭摸來摸去時，妳不會氣急敗壞。不過，有時妳需要來一雙新的，或至少得定期檢視需不需要更棒的。就算是最完美的目標、最完美的內搭褲，大概也撐不過五年。

我通常至少一年檢視一次目標，時機通常是秋天，也就是新的一年即將來臨時。我會找放假的一天，整理孩子的冬衣，想一想自己在一年、五年和十年後想抵達何方。什麼樣的生活會令我感到「富足」？——不只是財務方面的富足，雖然錢的確很重要。如果銀行裡多了1萬美元，如果帶家人到海灘度假，如果轉換工作跑道，我會因此感到「富足」嗎？五年和十年的計畫，通常一開始不會太明確，但會慢慢抓到方向，例如：我想賺更多錢，讓銀行存摺有更多錢。我想帶家人去日本和愛爾蘭。下一年度的目標則比較明確：我要寫完這本書，在兩場以上的活動談理財，替孩子煮更健康的餐點，每頓晚餐至少要有兩種蔬菜。我要跑步，一星期做四次瑜伽，每晚睡足七至八小時，一個月跟老公約會兩次。至少要把15%的收入存入退休金帳戶，還要替兩個孩子存大學學費。

各位的目標大概不會全部繞著錢打轉，不過幾乎所有的目標，都會在某方面涉及財務。錢是生活的暗流；我們之所以會做某些事，選擇受限，都是因為錢。此外，有的目標會影響收入，例如轉行。請在筆記本上，寫出下列問題的答案，隨時放在手邊提醒自己，千萬別忘了目標：

什麼事會讓妳感到自己是富媽媽？從財務等角度來看，妳如何定義財富？例如要存到多少錢才夠？要到哪裡旅遊？此外還有生活方式

的選擇，像是有辦法讓孩子念私立學校、一年度一次假，或是為了支持某項重要理念而有高額捐款。

妳希望自己在接下來一年，在財務等方面可以完成哪些事？例如：存到1萬美元、讓退休金帳戶多1.5萬美元、開設孩子的大學基金帳戶，或是找到新工作。

接下來五年、十年呢？例如：帶全家享受一趟豪華旅行、取得新專業證照，或是買新房子。

一旦找出明確目標，就比較清楚財務方面要如何著手。如果妳的長期大型夢想是五年內帶全家到海外旅遊，那就開始把小錢存入儲蓄帳戶或保守型投資帳戶。如果第一要務是償還卡債，那就先繳清每個月的費用，才把錢投入長期儲蓄目標。如果想轉行，收入因此減少，那就得配合萎縮的現金流，重擬預算。另一種可能則是研究目標後，研判光靠目前的收入做不到，於是開創副業，或想其他辦法增加收入（或是減少支出）。達成目標的第一步，就是先釐清自己究竟需要什麼。

此外，儲蓄通常是很重要的環節。儲蓄和固定吃花椰菜一樣，是一種習慣。如果從小就不覺得烤蔬菜好吃，長大後就不太會想吃——這種事問老布希總統（George H. W. Bush）就知道（譯注：老布希以討厭花椰菜出名）。雖然就算不愛吃，依舊能吃下肚，也能發明自家食譜（有沒有人是加一點紅椒粉？），但必須很努力逼自己，或許還得多買幾本食譜。（研究顯示，此一童年習慣理論也適用於食物與金錢上。水牛城大學雅各布醫藥與生物醫學院〔University at Buffalo Jacobs School of Medicine and Biomedical Sciences〕研究人員發現，一歲前養成的飲食習慣，通常會持續到兒童期，甚至是成年以後。若在嬰幼兒時期習慣吃甜食與高脂肪食物，長大後依舊會想吃那一類食物

¹。HSBC銀行的調查同樣也發現，更可能未雨綢繆的「積極儲蓄者」，四分之三的父母從小教孩子存錢²。

各位每次領薪水時，一部分應該直接轉入短期與長期儲蓄。每個階段能存多少，將隨其他人生事件增減，不過至少要直接留一點錢給未來的自己——後文馬上會再談這件事。

各位為人母前（或是目前正在懷孕，即將升格當媽媽），預算大約有35%會花在住宿，20%花在交通費，15%花在伙食費，剩下的分給娛樂、健康照護、衣服、學貸與其他任何負債³。還有，是的，扣除一切花費後，最後還得存錢。

有了孩子後，食物、房子、健康照護的費用都會提高，預算的比例會隨之變化。要是請人帶孩子，或是因為自己帶造成收入減少，都得預先準備更多錢，才有辦法應付。此外，有了孩子後，替未來存錢的壓力又更大，也難怪當媽的人感到被錢綁住。美國受雇者權益中心（Financial Finesse）2015年的報告指出，財務壓力最高的群組為中低收入母親⁴。三十歲到五十五歲之間、家有十八歲以下孩子、收入6萬美元以下的女性，一半以上表示自己承受高度或無法負荷的壓力。就連和收入水準差不多的爹地比，媽咪感受到高度壓力的可能性多四成。（不令人意外的調查結果是，財務壓力最低的群組是五十五歲以上家中沒孩子、年收入超過10萬美元的男性。）

孩子之所以會把媽咪的財務生活弄得一團亂，原因很明顯。美國農業部（U.S. Department of Agriculture）估計，嬰兒每年耗費一般美國家庭12,940美元⁵。然而支出增加的同時，還得想辦法存錢，因為妳永遠不曉得未來會發生什麼事：妳（或另一半）可能失業，還可能冒出意料之外的大筆支出，例如得買新冰箱。此外，家人隨時可能生病，或是碰上再度懷孕。

各位應該想辦法讓存錢和奢華的喀什米爾毛毯一樣舒服。如果一點一滴把錢存進儲蓄帳戶或投資帳戶，並不如在漫長一天的尾聲穿上

毛襪那樣舒服，則我們會很想花掉手上閒錢，例如買一雙很美但不好穿的新鞋。萬一錢目前已經全部花在生活必需品上，並未浪費，那就研究一下，哪些項目可以再省一點（下一節我們將一起擬定計畫）。

各位如果需要更多省錢動機，還可以請「新認識的好朋友」幫忙，亦即未來的妳。現在該是時候認識妳終有一天會變成的人，好好替她著想。

UCLA大學安德森管理學院（Anderson School of Management）行銷助理教授豪爾．赫希菲德（Hal Hershfield）所做的模擬照片研究顯示，人們通常覺得未來的自己事不關己，但要是看到自己幾年後的模樣，就會更願意替未來存錢⁶。赫希菲德解釋，對我們而言，未來的自己幾乎像是陌生人，不過當年輕受試者看到自己四十多歲時的電腦模擬照片後，願意把實驗中假設的1千美元意外之財，多存一倍到長期戶頭。

我們可以藉由多認識一下未來的自己，運用研究發現讓自己願意存錢。各位可以下載把自拍照調老的應用程式（很多APP是免費的，或是很便宜）。我自己是用「Aging Booth」這個APP，把棕色頭髮調灰，嘴脣拉薄，臉上布滿皺紋，只剩眼睛還認得出來。那張照片實在太可怕，但要是我沒英年早逝，有一天真的會變成那個人。也因此還是盡一切所能，趁早替她準備比較好。各位要是看到老年的自己，依舊不能堅持新儲蓄目標，也可以把另一半調老試試看。（只要別犯跟我一樣的錯就好。不要趁親愛的家人睡覺時偷拍，然後在對方醒來時，給他看那張會讓人心情不好的照片。對方可能大發雷霆。）

如果想和這位美麗的老女士（也就是「妳」）打好關係，運用新鮮科技不是唯一辦法。也可以寫一封信，例如讓八十歲的妳，寫給今天的妳一封信。其他方法包括和祖母好好聊一聊，或是到老人之家當義工。不管用什麼方法，妳最後都會得出相同結論：那位老女士將需要用到錢，就算今天得做點犧牲，也該幫她存。

如同我們今天就得照顧家人，照顧那位老女士是現在就該做的事。此外，照顧她的同時，也代表讓家人財務穩定，因為她將不需要靠別人養，自己就能照顧自己——她就算到了九十歲，依舊能在假日時，請全家吃大餐。

達成目標的策略

如果要達成理想存錢目標，也就是替退休存下10%到15%的收入，以及替短期儲蓄存下5%至10%，第一步是自動把薪水轉存至儲蓄帳戶（這輩子愈早開始存錢，每個月就不必存那麼高的百分比。波士頓學院退休研究中心〔Center for Retirement Research at Boston College〕指出，如果二十五歲就開始存退休金，一年存10%，六十五歲可以退休。然而，如果等到三十五歲才開始存，每年要存15%。⁷）各位的銀行大概有自動轉存儲蓄帳戶的選項，可以靠這個方法存下短期儲蓄。如果公司提供退休金帳戶，也可以設定自動轉存長期儲蓄。一個簡單方法是依據想在哪一年退休，選擇一個「目標日期基金」（target date fund），或是選擇銀行提供的各式指數型基金與債券基金（一般原則是年輕時投資要積極，年紀增長後再逐漸改採穩健型投資，本書第5章將進一步討論這個主題）。

孩子愈來愈大後，媽媽要存錢只會更加困難，也因此存錢和擦防曬油一樣，愈早愈好。如果從來沒有存錢的習慣，可以慢慢來，先存下2%的薪水就好，接著再逐漸調高比例。如果目前已經開始存錢，只是存得不多，那就仔細研究一下，哪些地方可以再省一點，例如外食、新衣、做頭髮等打理門面的事，以及其他可有可無的支出，大概都能省下來。（寵愛自己對媽媽來說，的確很重要，但除非已經達成儲蓄目標，不需要每兩個月就挑染一次頭髮。）

蘭德公司（RAND Corporation）2500個家戶的支出模式顯示，人們擔心裁員時，首先減少的就是前述彈性支出：置裝費減少14%，外食及其他類型的娛樂少11%，剪頭髮與修指甲等寵愛自己的個人照護少12%⁸。家裡有小孩或即將當爸媽的人，也能運用同一招。就算不怕裁員，孩子將帶來另一種財務震撼，通常得有更多儲蓄才撐得過去。蘭德公司的研究人員指出，漸進式的改變，將遠比因為付不出帳單而搬到小房子容易。

省下伙食費的主要方法是自己煮，不外食。其他省錢的方法則包括少看幾場電影，少從事其他形式的娛樂活動，少一點保養身體的花費，少買幾件衣服。每個人花錢習慣不一樣，各位或許能在其他地方，找到省錢空間，例如少一點旅遊支出。有些人的弱點則是搭太多計程車，或是健身房花太多錢。各位應該仔細研究一下，自己的錢都花在哪裡（本書第1章），找出哪些地方可以省錢。持續一個月追蹤自己的支出，或是仔細研究上個月的信用卡帳單，找出哪些錢其實可以存起來。

在往下談論如何存錢之前，我們先提一下債務問題。各位要是有債務，尤其是卡債這種高利息負債，**現在就該立刻擬定解決債務的計畫，尤其女性比男性更可能背負卡債**⁹。BMO夏理斯銀行（BMO Harris Bank）2014年一項針對一千多名美國消費者的調查顯示，每個月都繳清信用卡帳單的女性，還不到十分之三¹⁰。多數女性都至少有某種債務，靠著借錢走到今天，例如完成學業、買車，甚至是到巴哈馬玩一趟。各位如果手上只有低利率學貸，可以繼續每個月慢慢償還；但如果是讓每個月生活出問題的債務，則要快點擺脫，動作要比被召回的嬰兒床快。

制伏債務這個大怪物的第一步，就是列出手上所有負債，外加個別的還款利率。依據利率高低，從第一項排到最後一項，高的擺前面，找出哪一樣得先償還。如果有卡債，卡債大概最貴，平均利率大

約是17%。次高是車貸及其他類型的個人貸款。房貸與學貸有各種不同類型，不過通常利率較低，只要能償還每個月的分期，信用分數不會出問題，不必急著全數還完。擬定個人預算時，可以把每個月一部分的收入，挪去還高利息的債務，直到完全繳清。各位的當務之急是還完高利率債務，就算必須採取較為極端的短期省錢法也得還，例如完全不買新衣，不做頭髮，直到解決全部負債（可以利用Bankrate.com或CreditKarma.com網站提供的債務計算機，幫忙做一做加減乘除，算出要多久才能無債一身輕）。

收入是一大變數——生孩子幾乎一定會影響收入，接下來幾章會再深入討論這個主題。各位將得做出各式各樣的時間安排，以及職業生涯選擇。第4章會再詳細討論每一種選擇造成的結果。當媽最重要的一件事，就是妥善運用自己的賺錢能力，而且要好好保護賺錢能力，就跟保養身體一樣。女人永遠得有賺錢能力，就算暫離職場或減少工作時數也一樣，讓自己隨時能依據需求與抱負再度上場，增加賺錢能力。

金錢管理

好好釐清自己的帳務，看是要用自己喜歡的檔案管理方式，或是用試算表與線上工具都可以。每一季定期挪出時間，檢查一下每個帳戶，看看是否有該做卻還沒做的事，依據需求調整帳戶與投資。以上是最重要的致富習慣。我妹妹克利斯汀娜當年即將從醫學院畢業、成為專業人士，迎向新生活時，我給她的主要建議是**買個文件夾**。

我妹妹的明細表散落一地，學貸、退休儲蓄、短期儲蓄、信用卡，各式各樣的文件丟得到處都是。我們的面前，如果是一堆亂七八糟的紙，根本不太可能做出什麼重要決定，例如退休金帳戶要存多少錢。克利斯汀娜不清楚自己的健康保險何時過期，也不曉得工作地點

提供什麼福利，因為要知道答案的話，首先得翻找那疊亂糟糟的東西。我建議她，把一切東西整理放入井然有序的文件夾，或是改用Mint等線上系統（我個人喜歡這個方法，因為再也不必整理一堆紙），好好追蹤文件，把所有東西存放在同一個地方。整理好之後，就能開始做退休金與投資等較為重大的決定。

把文件整理得井井有條，也能培養出另一種必須趁早培養的能力：自在（與自信）管錢。養成那樣的能力並不容易，因為等我們意識到有必要和錢自在相處時，不論是我們對於錢的態度與習慣，或是用錢與存錢的方式，通常早已積非成是。金錢模式（通常源自家庭）可以改，然而首先我們得意識到自己有什麼模式，例如艾莉森．辛格．朱的例子。

艾莉森讀了一本理財書之後，和丈夫阿傑坐下來談自己對於金錢最早的回憶。艾莉森表示：「理財名人蘇絲．歐曼（Suze Orman）建議大家寫下自己與錢有關最早的回憶。那是我做過最重要的練習。」艾莉森的丈夫發現，自己腦中的「錢讓人邪惡」觀念，來自小時候曾被誣賴偷錢。艾莉森則想起自己大約六歲時，有一次和爸爸、弟弟、祖父共進午餐，父親突然大發雷霆，差點掀桌子，原因是事業很成功的祖父說，自己的錢只留給男性繼承人，孫女就別想了。

那次的經歷讓艾莉森決定，自己不要受錢掌控，不要在乎錢，沒事也絕不要碰錢，因為只有刻薄吝嗇的人，才會斤斤計較，而且還會引發六歲那次家族戰爭。艾莉森一旦找出從小深植於腦中的金錢觀之後，開始拋掉它們。艾莉森一直要到做了那個練習後，才明白理財其實是件好事。

如果各位談到錢就不自在，可以和祖母、母親等家族裡的年長女性聊一聊，勇於擔任自己的人生財務長，也勇於替家人承擔責任。我打電話給八十九歲住在紐澤西退休社區的外婆，聊她的財務生活。外婆提到要節儉，我嚇了一跳，因為她說的事，從小母親就用身教傳給

我。外婆二十二歲當母親，雖然當年保姆費一小時才50分錢，高級餐廳有三道菜的餐點不到5美元，但她連結婚紀念日都很難擠出慶祝的錢。外公的工作，足以輕鬆養活有五個孩子的家（但不到享受的程度），不過外婆對錢仍感到不安，也無法存錢，一直要到四十一歲出去工作，事情才好轉。外婆在最小的孩子上學後，去當房仲。她今日的存款，大多來自五十多年前她的祖父在遺囑裡留給她的股票，她不會賣掉那些股票。（這些年來，外婆還在其他沒那麼正式的閒聊之中，教我許多理財智慧：要節儉，但好的鑽石戒指永遠不嫌多。女人自己要有錢，就算結了婚也一樣。梅開二度之前，要先簽好婚前協議。不要免費贈送牛奶，不然母牛就沒人買……不過這些得另外寫一本書來談。）

各位若能自在談錢與考慮錢的事之後，就更能與另一半分擔理財工作，也更能留意未來的伴侶是否有問題，例如花錢過度，或是隱瞞財務。如果各位已經自行在做有關投資、保單、儲蓄帳戶的決定，將更能順利過渡到和伴侶一起做這些事。研究顯示，夫妻一起管錢的話，不只雙方會感到更快樂，還能做出更好的財務決定。瑞銀財富管理（UBS Wealth Management）2014年一項針對2500多名高淨值投資者的研究顯示，一起分擔理財工作的伴侶，滿意度最高，對錢最有自信，也比較不容易為錢起衝突。（儘管有種種好處，但只有四分之一的夫妻一起管錢。）此外，女性有很高的機會，在人生某個時間點喪偶、離婚，或是為了其他原因得自行管錢，有能力掌控財務永遠是好事。妳大概會在人生某個時刻別無選擇，只能靠自己。

行動步驟

1. 研究目前的花錢模式，確認自己存下多少百分比的收入；萬一儲蓄率不夠高，找出哪些地方可以再省一點。可能得做一點困難的抉擇（要看第四台？還是要存錢？），但選擇會讓人不得不排出優先順序。（如果有另一半，兩個人可以約個會，一起商量財務。）

2. 定出目前的短期與長期儲蓄目標。妳是否知道自己正在為了什麼努力？找出明確目標後，就會更有動力。
3. 每天培養感恩知足的心。花個幾分鐘，感激生活中得到的物質與非物質恩惠。
4. 設想自己老的時候長什麼樣子，花點時間和老版的自己相處。利用AgingBooth等APP或網站——在網路上搜尋「aging face websites」（容貌老化網站），就能找到最新工具。
5. 打電話給家族中的年長女性，聊一聊她們的金錢之道，請教她們經歷過的財務困窘時期、關於錢的遺憾、她們做對的事，以及如何培養支出與儲蓄習慣。
6. 想一想自己對於理財的感覺。小時候經歷過的事，是否影響了自己對於錢的看法？還記得小時候父母是如何在妳面前談錢？
7. 勇於當自己人生的財務長。每隔幾個月，檢視一下銀行帳戶目前的狀況、長短期目標，以及需要採取的必要步驟。此外，記得找出一套適合自己的方法，收好財務單據。

第3章

時機很重要

各位如果是媽媽，大概已經注意到養孩子很貴。今日出生的孩子，如果不算進大學學費，光是滿十八歲之前，就會花掉一般美國家庭25萬美元左右¹。如果再考慮通貨膨脹，我們花在孩子身上的錢，大約比祖父母那一輩高22%，主要原因是托兒費增加，食衣住行等每一件事的成本也提高。

對許多女人來說，養孩子最貴的地方，其實是自己的收入會受到影響²——就算我們依舊想辦法待在職場，我們得減少工作時數，升遷機會輪不到我們（或是得自己選擇放棄），或是改走工作時間較為彈性、但薪水較差的職業道路。研究甚至顯示，有孩子會增加男性的收入，女性的收入卻減少，就算調整過工作時數也一樣。最可能的理由，似乎是雇主認為做相同的工作，母親應得的薪水不如父親（社會學家米雪兒·布狄格〔Michelle Budig〕與寶拉·英格蘭〔Paula England〕發表的研究發現，相關效應在從事低收入工作的女性身上最明顯，高收入女性則不明顯）。

此外，我們何時生孩子，也對我們的財富產生很大的影響。聰明媽媽通常盡一切所能，選在最不影響生涯與收入的時刻生孩子。當然，孩子常常是自己跑來，或是求子求了很久才來，有時很難控制懷孕時間，不過我們依舊可以預先替當媽做準備，依據自己所處的階段，盡量替家人做最好的財務選擇。

各位如果依舊處於計畫懷孕的階段（或是想再多生），可以考量近日研究發現的「母職懲罰」（motherhood penalty）。研究顯示，一般而言，等愈久才生孩子，比較不會對收入造成負面影響³。維吉尼

亞大學（University of Virginia）經濟學家艾美麗亞．米勒（Amalia Miller）發現，二十歲或三十出頭的女性，每多等一年才生孩子，收入增加近10%。擁有大學學歷的專業管理職女性，等愈久，財務方面好處愈大。

不過其他研究也顯示，二十幾歲就比別人早生，也可以是職業生涯的聰明之舉，尤其是如果從事非常重視培訓的領域，例如法律、醫學或學術。還在念書時，就搞定照顧新生兒的事，等到開始工作，有更大的責任纏身（時間通常較不彈性），就不必忙得焦頭爛額。

瑪麗．安．梅森（Mary Ann Mason）與伊芙．梅森安．艾克曼（Eve Mason Eckman）在合著的《快速道路上的母親》（*Mothers on the Fast Track*，中文書名暫譯）一書中提到，許多專業人士的職業高峰，落在三十歲這個階段。三十歲時孩子已經脫離襁褓的父母，通常比較容易晉升。二十歲至三十歲這個十年，如果家有年幼孩子與嬰兒，被稱為「死命撐住期」（“make or break” years）：這段時間最辛苦、壓力最大。

琳賽．凱利是我認識最成功的母親，也就是本書第2章提過的律師。她二十五歲左右就生孩子，她說自己因為早生，三十多歲時不必請產假，得以衝刺事業。身旁的同事才剛開始成家立業，她的孩子已經上小學，有辦法接下更多專業上的責任。

我的朋友艾莉森（Alison）也是類似情況。擁有健康經濟學博士學位的她，很快就爬上高階國際顧問職位，她也是念書時就生孩子，現在是管理階級。由於兩個兒子已經過了嬰兒期，她更可能接受跨國工作與繁重的管理責任。以上我提到的兩位女性都是高學歷專業人士，她們有辦法養家，是因為替家庭計畫選了好時間。如同研究顯示，何時才是生孩子的理想時機，要看許多因素，並不適用於每位媽媽。我們女人能替自己與家人做的最佳貢獻，就是釐清自己的選項再做決定，接著盡最大能力擔起責任。

財務準備工作

不論打算何時生孩子，也不論賺多少錢，可以靠許多方法控制養孩子的成本，不讓當媽這件事影響長期儲蓄與投資目標。雖然在亞馬遜網站上省個幾塊錢，買打折的便宜尿布，或是購買二手衣，並不會讓人變百萬富翁，但都是媽媽該養成的聰明習慣，不論收入多少都一樣。此外，不外食、孩子年紀還小時擠一間房，以及不買零售商推薦的多數嬰兒產品，也是開始省錢的好方法。嬰兒不需要濕紙巾溫熱器，尤其是妳手邊有吹風機的話！另外，雖然比起大人的筆電，小朋友的筆電毫不遜色，但並不需要每年替小寶貝添購適合孩子的最新平板機型（他們會忙著搶大人的）。

我訪問眾媽咪後最重要的心得，就是雖然預算壓力增加，依舊該繼續想辦法省錢與投資。孩子出生前，爸媽練習負擔嬰兒花費最好的辦法，就是只靠一份收入過活，另一份存起來（要是有一半的話），或是懷孕時期就替即將而來的托兒成本存錢。如此一來，就能習慣過由奢入儉的新生活，存下第一年養孩子的預備金。

新手爸媽省錢七招

1. 在美國，可加入公司提供的「彈性消費帳戶」方案，節省托兒支出、健康照護支出、通勤成本。
2. 煮每個人都愛、適合全家大小，做起來又不麻煩的餐點。需要靈感的話，可以參考幫孩子準備餐點的教學網站，例如：weelicious.com。
3. 研究一下自己目前的健康保險，確認那是最適合你們家的方案；一般通常可以在下一次的開放投保期（open enrollment period），或孩子出生後（或是其他人生重大事件，例如：婚姻狀態產生變化），調整保險內容。
4. 因孩子而有大量支出時，藉由貨比三家省錢，例如車子和嬰兒床。甚至如果打算近期就搬家，房子也要好好比一比價格。
5. 請親朋好友提供恩典牌衣服、家具和玩具。
6. 盡量買中性顏色的衣服，以後弟弟妹妹就能接哥哥姊姊的衣服（或是不需要了就賣掉）。

7. 溫和鼓勵爸媽與親戚，若要送禮的話，就送妳真正需要的高單價物品，或是請他們存錢到孩子的大學儲蓄帳戶。

不論孩子目前幾歲，各位都可以依據本書第2章討論的內容，開始刪減預算中較有彈性的部分（食物、娛樂、個人護理），接著把省下的錢，存進儲蓄與投資帳戶。然而，就算做了種種準備，很少媽媽覺得自己的財務完全足以應付新生兒帶來的重責大任。我在一個下雨的週日，拜訪貝絲與西恩·莫里漢夫婦（Beth and Sean Moynihan）位於巴爾的摩的家。他們的女兒艾比蓋兒（Abigail）還有幾週就要出生，但夫妻倆還在剛漆好的淺綠色嬰兒房裡，忙著拆盒子。西恩是機械工程師，他估計嬰兒床、毯子、彈跳椅和其他嬰兒用品，大概花了近6,000美元。貝絲是護士，正想盡辦法擠出以後養孩子的錢，包括和住附近的同事共乘，以及請家人就近幫忙帶孩子。

貝絲與西恩為了應付接下來的支出，已刪減旅遊與娛樂支出，並請父母日後生日和聖誕節存錢至孩子的大學儲蓄帳戶。貝絲告訴我：「我們開始討論減少度假、旅遊與外出次數……省下更多錢支付孩子目前的需求。」

快轉到四年後，貝絲與西恩現在三十歲出頭，生了第二個女兒克萊兒（Claire），還在北維吉尼亞買了房子。貝絲在地方醫院擔任兼職專科護理師，兩個女兒在上學和日托中心。貝絲依舊做出聰明金錢決定，但愈來愈難存錢。她告訴我，她依舊請家族成員放錢進大學儲蓄帳戶，但女兒大了之後，也想拆生日禮物。她解釋：「我們的進度有點落後，因為托兒成本增加，現在我又沒全職上班，存錢變成次要的事。等我回去全職上班，女兒上公立小學後，請人帶孩子的錢，就能省下來——我們得調整一下自己的考量。」貝絲與西恩依舊省下旅遊娛樂費，約會方式是晚上待在家喝酒看電影，不上餐廳，省下餐飲費。省吃儉用是不必在今日犧牲太多快樂的可靠長期策略。

多數家長與貝絲夫婦一樣，不是依據存款多寡，決定受孕時間，但錢的確在背後影響著決定。皮尤研究中心訪問想成為爸媽的人，如何決定何時生孩子，除了要先找到正確伴侶，最常見的答案是充裕的財務資源⁴。皮尤訪問五十歲以上的母親，為什麼不選擇再多生幾個，女性除了希望多陪陪已經出生的孩子，最常見的答案是成本問題。（事實上，媽媽比爸爸更可能回答為了錢的問題，選擇不多生。）皮尤還發現，目前二十歲至三十歲出頭的千禧世代——也就是正處於生孩子最佳時機的人士——他們感到自己的財務，還不足以承擔當爸媽的責任。22%左右的受訪者表示，自己因為經濟因素還沒生。

不論各位已經有兩張沾著義大利麵條的小嘴要餵，或是即將生下頭胎，沒辦法等到多存一點育兒費才生孩子，依舊可以培養良好的家庭支出習慣，不至於感到自己銀行帳戶的錢，一下子整個消失，只是緩緩「漏財」而已——不過這種漏財，卻能孕育出美麗花園。

準備好讓家裡更熱鬧

家裡如果再添一個孩子，通常不會和生第一胎一樣貴，每多生一個，額外成本通常反而下降。美國農業部（USDA）發現，孩子愈多的父母，每個孩子花的錢較少，因為可以共享臥室、衣服、玩具，甚至學校或日托中心可能提供團報優惠。家長如果同時一次替數個小小孩準備食物，每個孩子的伙食費也會下降。

各位還可以藉由聰明購物法省下更多錢，例如只買中性商品，這樣老二（或老三）就能接哥哥姊姊冬天的大衣，或夏天的游泳圈。迎接新孩子時，還可以讓孩子住同一間房，不必搬到大房子。珍妮佛·莎拉諾·舒茲（Jennifer Saranow Schultz）是兩個孩子的媽，以及HintMama.com部落客，她的網站提供媽媽日常省錢訣竅。她建議找能

擴充的嬰兒用品，例如可以輕鬆從單人改造成雙人用的嬰兒車、可以增加鏡頭的監視器、男女孩都會喜歡的玩具書本。珍妮佛第一胎是女兒，兩年後又生了兒子，靠著讓兒子用姊姊的嬰兒車、汽車座椅、尿布台、彈彈椅和搖椅，省了一大筆錢。只要產品沒被召回（或是汽車安全座椅尚未過期），妳知道自己先前好好保管的那些昂貴用品，重複使用不會有危險。

此外，兒子出生時，珍妮佛也重複使用女兒當初的中性衣服、拍嗝巾、擠乳器配件、奶瓶（換新奶瓶嘴），還和住附近的朋友合作，那位朋友有兩歲兒子，以及尚在襁褓的女兒——兩位媽媽交換衣服，這樣新生兒就有很多用品。珍妮佛很早就注意到，要買男女通用的用品，這樣有一天兒子就能穿姊姊的綠色卡駱馳童鞋（Crocs），或是騎姊姊的紅色踏板車。此外，她還計畫等兒子不夜奶後，就讓兒子、女兒睡同一間房。

「數位媽咪部落格」（Digital Mom）創始人莫莉·索爾伯格（Molly Thornberg）第四個孩子出生時，已經學到不亂花錢。她和先生發現，新生兒其實不需要穿嬰兒鞋，兒子也不在乎自己睡的是不是有設計感的床單。莫莉還學到，別再買自己小時候沒有的東西，像是電池吸鼻器和尿布垃圾桶。此外，她的妙方還包括在亞馬遜一次購買大量尿布，彈彈椅等用品則和朋友借二手的。她表示，老四所有的嬰兒用品加總起來，花不到500美元，而她們家當年光是老大的寢具，就花了那麼多錢。

各位就算孩子還沒出生，提早規畫有好處，尤其是買大東西之前。我永遠感謝我的房仲珍（Jane，她有三個孩子），我女兒出生時，我家原本想買有兩間臥室的房子，但她溫和勸阻。當時我們住在只有一間臥室的公寓，很需要多一點空間，還需要買自家的洗衣機與烘衣機。我實在受不了揹著嬰兒上下爬五層樓洗全家的衣服，尤其新生兒的東西永遠也洗不完。

我們找到一間待售的兩房公寓，正準備出價，但珍提醒：「雖然你們現在還很難想像，但一家人需要的空間會愈來愈大。」珍說的沒錯，於是我們繼續找房子，最後買下有三間臥室的房子，多留一個房間空位。幾年後兒子出生時，一家人慶幸不必再度搬家，省下相關費用。由於珍當初的建議，我們現在有足夠的空間留給新生兒。

由於房子大約占育兒支出的三成，有創意是好事。成員不斷擴充的家族，有的甚至選擇多代同堂，與祖父母同住，由祖父母幫忙帶孩子。我做研究時碰到的一位單親媽媽，選擇在孩子還小時，搬回去與父母同住。我也碰過夫婦邀請自己的爸媽住進家中多出來的房間。

凱蒂·霍森（Katy Hewson）和先生凱斯（Keith）就是與父母同住。我在2009年首度訪問他們時，他們剛結婚，住在凱蒂爸媽位於休士頓的三房房子。這種安排或許聽起來有點不尋常，但兩對夫婦都很滿意，雙方都省下數千美元租屋費。擔任社工的凱蒂與擔任機師的凱斯，得以付清學貸，存下第一桶金。此外，兩代似乎真的很享受同住。凱斯因為工作的緣故，經常一出門就是幾天，甚至幾週，此時爸媽可以陪凱蒂。

凱斯與凱蒂在第一個兒子出生後，繼續與凱蒂的父母同住，省下房租，還有人幫忙帶孩子。他們存下一筆錢，在第二個兒子出生時，搬到休士頓郊區大房子。凱斯與凱蒂今日三十五歲左右，住在利格城（League City），當地有大量適合五歲與兩歲兒子跑來跑去的綠色空間。

凱蒂的父母依舊住附近，一個月幫忙帶幾次孫子。凱蒂估計自己一年因此省下近1,500美元——重點是可以很安心，知道要是有需要，爸媽可以立刻過來帶孩子。「如果我需要加班，或是和住市區的女性朋友出去玩，可以請爸媽過來接孩子，或是孩子放學後送到外公外婆家。」她說：「爸媽隨時願意協助我們。」

此外，她和先生凱斯也能讓孩子住外公外婆家，自己到納帕谷（Napa Valley）和坎昆（Cancun）逍遙一整週。凱蒂說：「隨時有人帶孩子，真是無價之寶。」

不過當然，最棒的地方不是錢。凱蒂表示：「最棒的是我的孩子和外公外婆處得很好。」孩子得到更放鬆的媽媽，媽媽知道要是自己臨時有事要加班或生病，會有一雙（或兩雙手）幫忙。那種忙，真的可以讓做媽的人不發瘋與安心——可以好好出門上班賺錢。

行動步驟

1. 了解自己目前與預期養育孩子的支出，估算一下自己現在（或未來）花多少錢在食衣住行、托兒與教育、健康照護，以及其他因孩子多出來的支出。哪些地方可以再省一點，例如更常自己煮飯，或是從親友那接手更多舊衣服？
2. 讓弟弟妹妹用哥哥姊姊的舊玩具與舊衣服、讓孩子住同一間房，或是利用托兒中心的家庭團報優惠，省下日常支出。如果計畫以後還會再生，買男孩女孩都能用的中性用品，方便日後弟弟妹妹接手。
3. 想辦法請親友幫忙，尤其是住附近的爸媽。公婆爸媽要是願意也有能力帶孩子，就算只是偶爾幫忙，也能幫忙省錢與減少壓力。
4. 如果還要再生，配合自己的生育與職業生涯計畫，找出最佳懷孕時機。雖然孩子什麼時候會來，常常不是我們所能掌控，生孩子的時機卻深深影響母親未來賺錢的能力，也因此影響到家庭財務安全。
5. 思考自己是否為「母職懲罰」的受害者——妳的薪資水準是否因為公司歧視母親而受影響？如果是的話，可以考慮要求加薪或換新工作。

第4章

女人要有自己的事業

我第一次把剛出生的2,721公克小寶貝從醫院帶回家時，手忙腳亂，幾乎連吃飯時間都沒有。我忙著學餵母乳、換尿布，還要從先前自然產48小時後的剖腹產中恢復，實在是精疲力竭。除此之外，噴發的荷爾蒙火山，也讓我感受到巨大責任，以及對懷中小生命無盡的愛。

在那段期間，我感到前所未有的脆弱。體力上，我比平常虛弱，還處於產後恢復期。除此之外，那是我婚後第一次得完完全全依靠丈夫，無論是體力、情緒、財務都一樣。我開始休四個半月基本上完全無薪的產假。

我凝視著女兒烏黑茂密的頭髮，雪白肌膚，做起白日夢，想著如何才能讓失控的情勢重返正軌。我得等身體復原，還得等產後荷爾蒙排出體外，不過我依舊可以開始計畫如何掌控財務生活。或許當媽媽，不代表得完全停止賺錢，甚至不必暫時停止。我的支出一飛沖天，要替家中新成員賺錢的動力，前所未有地高。

我抱持堅定信念，我要餵飽與好好照顧我和先生的小寶貝，還想向自己證明，雖然肚皮鬆了，不代表人生志向也毀了。我在產假期間接下幾個案子，採訪專家，趁嬰兒在桌腳的汽車座椅打瞌睡時，寫下文章。我開始發想最終放在Etsy網路商店的財務規劃表，販售協助民眾理財的數位筆記本。一步一步來，慢慢讓全家生活重返正軌。

其他媽媽也告訴我，她們經歷類似的覺醒過程。她們發現變成媽媽之後，會讓她們想加強賺錢能力。理財專家與電視名人法諾雪·托瑞碧（Farnoosh Torabi）表示，剛出生的兒子讓她想推出個人播客，

好帶來一定收入，不必再擔心雇主的營運狀況或景氣好壞¹。她在部落格上寫下自己領悟的事，稱之為「嬰兒效應」（Baby Effect）：

「妳看著剛出生的孩子，接著明白：『我的財務不能再不穩定，再也負擔不起沒賺什麼錢的一年——永遠不能。』」

賺錢的急迫性可能帶給新手媽媽極大的衝擊——照顧孩子的同時還要賺錢，相當不容易。此外，職場上可能還得對抗本書第3章提到的「母職懲罰」。雇主經常付當媽的員工較少的薪水，因為他們認為那樣的員工工作時數少，有時的確也是事實。好消息是，雖然聰明媽媽的主要指導原則是「永遠要賺錢，就算不能火力全開也一樣」，不代表家有新生兒時，還得一天工作十小時，或是永遠錯過孩子的小學足球賽。雖然許多聰明媽媽遵守傳統職業生涯道路，像臉書營運長雪柔·桑德伯格（Sheryl Sandberg）那樣，一路努力在企業裡往上爬，但那絕不是唯一出路。我訪問過的許多成功母親，她們的職業生涯沒那麼線性，而是想辦法打造出適合自己的道路，一邊成為自己想當的那種母親，一邊又緩緩增加收入。

辛苦的媽媽工作者

我開始找訪談對象時，很難「物色」到合適的媽媽，因為我的目標是遵守傳統全職工作路線、每天至少得在辦公室露面八到九小時、無法遠距工作或班表毫無彈性的母親。幾乎我接觸的每一位職業女性，行事曆都至少能有些許彈性，有辦法帶生病的孩子去看小兒科醫生，或是偶爾參加學校活動。我妹妹是全職家醫科醫生，她安排班表的方式是讓自己星期二到星期五工作，星期一可以待在家。全職律師與政府雇員也表示，類似的彈性班表讓她們能準時接孩子，或是一週選一天在家工作。（從事低薪工作的女性狀況很不一樣，她們遭遇的挑戰值得另寫一本書。）

即便從事全職高壓工作，依舊有辦法協商出一點彈性，其實是相當晚近的現象。就連我們母親那一代，也就是距今才三十年前，如果想爭取她們迫切需要的彈性，都怕被人說話而開不了口。那種現象能夠改變，部分原因是需要照顧小孩老人的工作者暴增。羅德島大學

(University of Rhode Island) 所做的研究指出，三分之一的工作者目前要照顧老人，43%的人得帶孩子（12%的受訪者同時辛苦承擔兩種責任）²。「家庭與工作機構」(Family and Work Institute) 所做的全國研究，也得出類似數字。此外，美國的老年人口預計將在接下來三十年多出一倍，以後晚上下班還得照顧家人的工作者會激增。不論是照顧小孩或老人，照顧者絕對需要工作上的彈性，接受員工此類需求的潮流，正在推廣開來。當主管自己也得趕回家照顧年邁母親時，他或許較能理解，為什麼妳孩子感冒時，妳需要早點回家。

事實上，當爸媽的人，有某幾個星期就是一定得有這種彈性。我在家裡打下這段話時，兒子在樓上睡覺，先前托兒所打電話給我，要我提早去接孩子，因為兒子可能得了結膜炎。也就是說，我得在早上帶兒子去看醫生，明天還得讓他待在家，因為他可能傳染給其他小朋友。此外，我這週其餘幾天也得提早下班，因為女兒預約要看牙醫。有時我覺得，自己永遠不會有「正常的」一週，能夠朝九晚五坐在桌前，因為除了預定好的事，永遠會有突發狀況。我十分感激我的主管讓我有這樣的上下班彈性，她自己也是一位媽媽。

2014年夏天，職場需要彈性的需求廣受重視，白宮召開工作家庭高峰會，專家、企業領袖、政治人物齊聚一堂，討論如何讓職場人士更能平衡家庭與工作。在一場熱烈的討論會上，資誠會計事務所

(PricewaterhouseCoopers, PwC) 董事長鮑伯·莫理茲 (Bob Moritz) 鼓勵其他企業領袖一起誠心歡迎職場上的彈性概念³。他表示員工能否替公司效命，要看公司是否讓他們有辦法盡到家庭責任。「如果你能讓他們全心投入，生產力會增加75%。」

莫理茲提供的證據包括PwC幾年前改變政策，允許員工請無天數限制的有薪病假，結果全公司請病假的人數反而下降。他告訴台下聽到入迷的聽眾：「你的生產力因此提升。」真正的關鍵在於，新出爐的病假政策也特別指出，不只是員工自己生病可以請病假，萬一得照顧一家老小，同樣也能請。

該病假政策完全說出許多在職場上打拚的父母的需求——在上班日可以請假，不會受罰。家庭與工作機構的研究發現，多數雇主目前都提供某種程度的彈性。員工數50人以上的雇主，十分之八允許員工為了家人或個人理由請有薪假，或是當天可以改變上下班時間。

儘管有一定彈性，職業媽媽（或爸爸）依舊不好當。我自己就連在報導那場「白宮工作家庭高峰會」（White House Summit on Working Families）時，都分身乏術。由於總統也會到場，參加那場會議必須先接受安檢。我送兩個孩子上學後，衝到會場，但依舊錯過進入大演講廳的時間，只能到記者招待室看現場轉播。那場活動的重要明星蜜雪兒·歐巴馬（Michelle Obama）的上台演講時間，又被安排在我得到學校接孩子的五點半之後。此外，白宮資深顧問薇樂莉·賈萊特（Valerie Jarrett）的會前視訊會議，時間定在週日下午四點半，那個時間我要帶女兒上游泳課，還得陪兒子在嬰兒池玩，實在很難兼顧孩子與工作。

就算雇主支持，也很難每天五點準時下班走人，大大方方走過辦公室一排排沒孩子的二十歲同事（以及孩子已經大了，或是另一半在家帶孩子的經理），妳心裡知道，他們眼睛至少還會黏在電腦螢幕前兩小時以上。此外，就算附近有方便舒適的哺乳室，依舊很難一天離開桌子擠兩次乳。每天工作八小時（以上），再加上只能斷斷續續睡四小時（家有長牙期的孩子就是這樣），日子永遠不會好過。在週末還要回覆客戶要求，或是為了趕最後期限工作到晚上十點，不能在家送孩子上床睡覺，都是很痛苦的事。對有的媽媽來講，那些是無法接

受的犧牲，因此決定離開職場——或是因為沒得到一邊工作一邊當媽所需的支援，最後不得不放棄工作。

儘管困難重重，還是有不少媽媽想出辦法忍受全職工作，甚至享受工作。以下是我訪問她們後整理出來的幾項策略：

- **選工作和選事業領域時，選妳愛的**，比較會有回去工作的動力，就算當媽壓力很大也一樣。如果真心喜歡自己的工作，已經精疲力竭時，比較容易回職場。度過了混亂的家庭週末後，星期一早上可以端著咖啡坐在工作用的電腦前，實在是一大樂事。
- **進入有辦法養家的領域**。如果薪水連付白天的托兒費都不夠，實在很難找到繼續上班的正當理由（實際上也負擔不起）。學歷足以讓自己進入高薪領域的女性，握有更多財務力量，享有更多彈性，能找口碑好、有執照、令人安心的托兒服務。
- **勇敢要求需要的彈性**。如果妳認為星期三在家工作，可以大幅改善工作生活，不妨直接向公司要求。如果因為要帶女兒去上跳舞課，星期四下午三點就得離開，那就開口要求。
- **找工作時直接商量上班彈性**。一旦得到工作機會，就該跟公司商量。除了談薪水，也要談會帶來幫助的額外工作彈性，例如在家工作，或是採取有彈性的上下班時間（例如早上七點上班、下午三點下班），方便妳接送孩子上下學。
- **如果行不通，那就換工作**。有時工作實在無法配合妳想要的生活方式，承認這點沒關係，下一份會更好。
- **充分利用所有福利**。如果妳工作的地方，提供比政府規定的週數還長的產假，那就考慮利用。如果公司文化允許遠距上班或彈性的上下班時間，那就接受。
- **練習寫簡單交代行蹤的信件**。如果孩子得去看小兒科醫師，或是需要提早下班去看孩子的芭蕾舞表演，不需要寫很長又充滿愧疚口

吻的電子郵件給主管同事，簡單交代就好：「我今天會在下午三點離開辦公室，參加孩子學校的活動，晚一點我會上線。」同事不需要知道妳家孩子肚子長疹子，也不需要知道他清晨五點起來咳嗽。

- **和另一半公平分擔家事。**我訪問到的媽媽，通常會和另一半分攤責任。她們不會是家裡唯一需要帶孩子看醫生的人，也不是唯一需要顧孩子三餐與到校的人。
- **拒絕有罪惡感。**妳可能的確得在下午五點就下班，但妳拋下的還盯著螢幕的同事，可能是在看YouTube影片，或是做著歡樂時光的白日夢。罪惡感會影響生產力。要努力抗拒罪惡感，不管在家或工作時都一樣。
- **爭取應得薪資。**就算妳早離開辦公室，還利用其他彈性福利，工作有績效就該領好薪水，這種事天經地義。不要因為自己是媽媽，就誤以為沒資格加薪升官。
- **善用科技，但也要有限度。**智慧型手機讓妳在哄孩子上床睡覺時，依舊能回覆工作上的電子郵件，但要是孩子察覺媽媽心不在焉，妳花的時間可能是兩倍，因此可以的話，放下手機，關掉手機。
- **找人幫忙。**可以請孩子的祖父母幫忙，也可以付費使用種種服務，例如找人帶孩子、打掃家裡或送菜到家。聰明媽媽知道如何尋求協助。付錢買省時間的服務，讓聰明媽媽可以專注於手邊更重要的事，例如多陪陪孩子。此外，身旁的人也能提供支援，例如感情好的女性朋友。如果朋友也是媽媽，懂得妳所遭遇的挑戰，感同身受，提供鼓勵與溫暖情誼，那就更好了。當妳因為女兒咳嗽只睡了兩小時，又收到托兒中心提醒小朋友正在爆發腸病毒，公司還要做簡報，忙得焦頭爛額，此時要是能傳簡訊給女性朋友，說自己好可憐，對方也立刻傳簡訊告訴妳，一切都會順利

度過——還有她兒子也吐了整晚的話——妳會比較容易撐過一團混亂。

好消息是，未來的媽媽大概會更輕鬆，因為年輕一代要求更多工作彈性，而且通常在還沒生孩子前就開始要求。PwC會計事務所除了病假政策，有興趣的員工可以在公司旺季一年只工作幾個月。那是另一種版本的兼職工作，兼職者可以在一年之中其他時候專心做其他事，包括生兒育女。除了許多父母與年長工作者利用此一政策，最大的支持者是意想不到的族群：剛開始工作的千禧世代。PwC發現，二十多歲的年輕工作者尤其渴望彈性，除了考慮到生孩子的事，也能追求其他興趣，包括旅遊、滑雪、經營小型事業等等。等他們年紀再大，有了孩子之後，將利用已經爭取到的彈性，下班時間的重心變成帶孩子。

萬花筒職涯

一路努力往上爬的傳統線性職業生涯，並不適合每一個人，許多媽媽拒絕走這樣的路。她們在孩子還小時，暫時減少工作量，從事兼職工作或自由業，接著準備好了之後，再回頭接受更多責任。

那樣的媽媽不從事一週至少40小時的工作，她們的行事曆比較像住華盛頓地區的克莉絲汀．萊恩．周堤（Christine Ryan Jyoti）。克莉絲汀原本擔任非營利組織的公關主任，但她生下目前已達學齡的一兒一女之後，決定不回去原本的全職工作。家裡要照顧的人變多後，回去上班感覺事情太多，應付不來。

不過，克莉絲汀知道自己還是想在一定限度內繼續工作，尤其寫作是她一直很喜歡、也很擅長的事，也因此她開始接某個財金網站的案子，對方很快就升她為固定撰稿人，她開始領四年來第一份穩定的

薪水。她的工作現在一週僅占去10至15小時，還帶來穩定收入——沒有先前的全職工作那麼高，但至少讓她財務上比較安心。克莉絲汀表示：「自由寫作適合我的生活。」此外，萬一她決定有一天要回辦公室工作，這份工作讓履歷不至於空白。克莉絲汀還開始上瑜伽教師訓練課程，替職業生涯探索不同方向，有辦法繼續在孩子放學後待在家。

高學歷的專業女性愈來愈歡迎這種組合型的生活模式——如果是在二十年前，這樣的女性可能選擇完全離開職場。紐約亨特學院

（Hunter College）的社會學教授帕梅拉⁴．史東（Pamela Stone），長期研究「選擇退出」（opt out）的女性。她和伊利諾州奧古斯塔納學院（Augustana College）的客座助理教授梅格．克萊爾．羅夫喬伊

（Meg Clare Lovejoy），一起研究30位孩子還小時離開全職工作的高學歷專業女性族群，其中三分之二的人，在十年內重返某種形式的聘雇工作。

不過，那群女性雖然重返職場，她們和克莉絲汀一樣，新工作沒有以前壓力那麼大，薪水也沒有從前高。兩位教授研究的女性接受低薪但較有彈性的職位，通常是教育性質的工作，包括教學、生涯輔導與募款。許多人接下可以自行掌控工作時間的專案工作。對於希望下午三點學校放學時能待在家的母親而言，那樣的彈性十分重要。

聰明媽媽不只想辦法爭取最高薪水，也想辦法增加職涯滿意度——長期而言，收入也因此獲益，因為妳會在職場待得更久。那就是為什麼長遠來看，如果收入暫時變低，但有辦法工作下去，不至於被迫中斷職涯，屈就有時有其好處。（皮尤研究指出：媽媽如果不工作，通常是兩種極端情形：她們賺的錢少到付不起托兒費，或是家庭收入高到不需要她們賺錢。）

以上概念十分流行，學界甚至命名為「萬花筒職涯」（the kaleidoscope career）⁵。麗莎．曼尼厄羅（Lisa Mainiero）與雪莉．蘇

利文（Sherry Sullivan）兩位教授研究專業人士變遷的職場模式，在2000年代中期提出這個名詞。她們發現女性通常走上所謂的「第二」職涯道路（beta career path），也就是先迎向挑戰，接著尋求平衡，最後選擇想做的事。男性則通常走上「第一」職涯道路（alpha），也就是只在職涯尾聲尋求平衡，可以無拘無束迎向挑戰，早早爬上傳統職涯階梯。

東北大學（Northeastern University）教授潔咪．拉吉（Jamie Ladge）也有類似發現⁶：兼職一陣子的父母，工作滿意度可以如同持續全職工作的人。拉吉教授發現，職涯帶來的個人滿意度，與自己如何看待工作比較有關，關聯性勝過薪水多寡。

換句話說，女性不只關心能否往上爬（諸如達成薪水高、擔任重要職位、擁有大間辦公室等外在成功指標），也十分重視工作是否符合自身價值觀，包括能否讓她們承擔重要家庭責任。此外，她們是主動而非被迫拋棄傳統職涯階梯，改選感覺對了、比較適合自己的道路。

前文第2章提過的《人生變遷》作者希伊，她的一生很能說明這種生涯選擇。她一路從必須工作的單親媽媽搖身成為成功作家時，雖然負起照顧孩子的責任，也永遠在工作。她從事編輯工作的再婚先生費克，在生命尾聲得到癌症，她不得不再次一邊工作，一邊照顧他人。雖然得減少工作量，但她同時確保持續有收入，養得起自己，也養得起生病的丈夫。不過除了錢的問題，她工作也是為了保有自我。

希伊表示：

男性和女性之所以放棄工作、停止工作，原因是分身乏術，但我知道那樣不行……如果你放棄自我，一旦你不必再扮演照顧者的角色（總有一天不必），那麼到時候你是誰？你將很難回到職場，不只是作家會面臨這種問題，任何領域都一樣。我永遠建議人們，不管

你的職業是什麼，不要完全生疏，就算得花錢請人幫忙才能繼續做一點工作也一樣。如此一來，當照顧他人的責任已了，你將有可以重拾的生活。

希伊依據自己一生各時期需要花多少時間精力照顧他人，持續或多或少以自由作家身分接案、教書與寫書。

普渡大學（Purdue University）的伊麗莎白·魏豪特（Elizabeth Wilhoit）做博士研究時，同樣發現不只母親做出這樣的選擇⁷。就算是沒有孩子的女性，也經常想離開傳統的全職工作，因為那樣的工作，與她們的個人或職業目標起衝突。魏豪特表示，一路升官發財的線性職場成功，無法引起太多女性共鳴。女性想做真心想做的事——反映出價值觀與自我認同的工作。媽媽或許是由於不得不照顧家庭，發明了萬花筒生涯，不過其他人也受那樣的生活吸引——愈來愈多人都這麼做的時候，我們更能協商出更多工作彈性。

曼尼厄羅與蘇利文也注意到，年輕男性與不分男女的千禧世代，更可能在剛開始發展職業生涯時，就重視平衡概念。曼尼厄羅表示，她的學生常反映，比起畢業後能在曼哈頓大型金融公司上班，她們更想要平衡的生活。

非線性職業生涯、不走傳統路線的媽媽，和我分享了她們的成功策略：

- **持續或多或少工作**，就算在最手忙腳亂的那幾年，就算永遠睡不飽，就算家中有不只一個學齡前的孩子，就算壓力已經破表，也還是要和職場保持聯繫。如果暫時退出全職工作，還是可以留著社群媒體帳號、專業身分、聯絡方式與人脈，接短期案子，別讓技能生鏽。不這麼做的媽媽，是在傷害自己未來的賺錢能力。就算是在家帶孩子的媽媽，也通常能想辦法留在專業圈子裡，例如：寫部落格、輔導他人、當義工、參加自身專業領域的會議。

- **用創業者的頭腦思考。**不論是在推特或LinkedIn上打造個人品牌，或是就算工作量不像全職時那麼多，依舊露臉與維持人脈，或是從事副業補貼家用，走非傳統職涯道路的母親，永遠忙著推銷自己，讓別人知道，她們擁有哪些樂在其中的技能與專業能力，尋找下一個機會，讓人生出現新的可能性。
- **向對的機會說Yes。**史東與羅夫喬伊的研究指出，許多女性休息一段時間後能重返職場，幾乎可說是碰巧遇到下一個職涯機會。她們並未到外頭應徵職缺，也沒四處寄履歷，而是人際網絡裡以前合作過、曉得她們有哪些技能的人士，問她們對新職缺有沒有興趣。
- **目光要放遠一點。**孩子上幼兒園前，托兒費用最高，媽咪（以及爹地）常常覺得，自己所有的薪水都付給了其他幫忙照顧孩子的人。然而過一段時間後，育兒成本會下降，收入會成長，那幾年的辛苦是有代價的。
- **永遠備妥B計畫。**工作可能突然消失，或是讓人無法兼顧家庭生活。家裡的賺錢支柱也可能突然無法工作。聰明媽媽心中會有備案，隨時知道該如何隨機應變。舉例來說，大量存款可以讓妳度過好幾年家庭收入不高的日子。妳也可以做隨時能擴大規模的外包或自由業工作，或是想出依據專業能力提供顧問服務的創業計畫。（我的另一本書《你的個人事業》〔*The Economy of You*，[中文書名暫譯](#)〕解釋如何打造這類型的彈性副業。）
- **策略性減少收入有時是合理做法。**有時接受薪水較低的工作，甚至是拒絕必須出更多差、負擔更多管理責任的升職，長期而言是正確選擇，因為那麼做增加了妳留在職場（並持續賺錢）的可能性。
- **保持開放心胸，願意重新打造自己，做出不一樣的選擇。**聰明媽媽知道職場與家人情況不斷在變，自己想從事的工作類型也會因

此不同。她們隨時與自己（和家人）確認並做出相應調整。

- **好好利用給職業父母的優惠稅制**，例如美國的個人退休金帳戶（IRA）與稅前彈性消費帳戶，可以減少托兒成本。聰明媽媽全部都會利用，盡量幫家人留住最多錢。如果不確定自己適用哪些方案，可以請教自己（或另一半）的公司人資，請他們列出妳可以運用的優惠。

DIY法

對部分媽媽來說，自己設計人生道路的「DIY法」，包括成為自雇人士。自雇可能是自己的選擇，也可能是傳統工作實在讓人無法以滿意的方式，兼顧當母親的責任。喬丹．李歐德．布克（Jordan Lloyd Bookey）的例子是想出優秀創業點子。她原本是Google幼兒園到十二年級教育的外展團隊主持人，知道市面上給孩子的童書、APP及其他教育工具五花八門，許多家長眼花繚亂，不知從何選起。她自己當媽後（孩子目前還沒上學），更能感同身受家長的困擾。「我突然覺得，不曉得哪種資源更適合我的孩子」，她回憶：「教育孩子的方法實在太多，我們被大量資訊淹沒，我希望找出辦法協助家長，替每一個孩子找到量身打造的方法。」

布克決定離開Google，成立Zoobean公司，配合兒童的喜好興趣，替他們挑選書本、APP及其他資源。布克的公司專門服務八歲以下孩童，也因此布克自己在家做了許多測試，確保她的小顧客得到最適合自己的東西。創業投資者馬克．庫班（Mark Cuban）是ABC《創智贏家》（*Shark Tank*）節目的投資評審，他相當欣賞這個創業概念。布克和先生菲利司．李歐德（Felix Lloyd）2014年上節目時，庫班投資25萬美元。很快的，夫妻倆又另外募到40萬美元，目前繼續推廣事業，

與圖書館合作，推出Beanstack服務。圖書館可以授權自家系統，替地方家庭提供個人化推薦。

布克慶幸自己成立幫助一般家庭的公司，不過她也提醒大家，自己創業可能比傳統工作還累。她說：「平心而論，這份工作很不容易——比先前在公司上班還耗神。」她常趁孩子還沒起床時，在清晨工作。晚上也要趁孩子睡著後，繼續工作。儘管如此，布克喜歡自己能掌握工作時間的生活方式。

布克的情形符合自雇母親的研究發現。愛納學院（Iona College）管理教授尼可拉斯．布特爾（Nicholas Beutell）與萊德大學（Rider University）管理教授喬伊．A．薛尼爾（Joy A. Schneer）發現，自雇工作者與組織工作者的工作時數類似，但自雇者的自主性、彈性、生活與家庭滿意度較高。

很多媽媽的工作，讓她們自然走向有彈性的自雇生活，比較可能創業。美國全國女性企業協會（National Women's Business Council）的資料顯示，全美約有780萬由女性經營的企業，而且數字持續穩定成長。女性創業的熱門產業包括健康照護、教育、零售與娛樂。

我從PayScale.com得知最高薪的「媽媽創業者」（mompreneur）兼職工作資料，結果發現健康照護工作名列前茅。家庭專科護理師（Family nurse practitioner）、口腔衛生師（dental hygienist）、註冊護士（registered nurse）的中位數時薪，皆超過25美元。家庭專科護理師最高，中位數時薪超過42美元。

我訪問過的創業媽媽，為所有想經營自己事業的人士，提供以下建議：

- **挪出屬於自己的空間。**如果在家創業，得有一塊專門給妳工作的地方，就算只是遊戲室角落的一張桌子也好。（我自己恰巧就是

在那個地方寫作。) 畫出一個範圍，讓家人知道妳要在哪裡工作、什麼時間要工作，妳就會更有生產力，不會一直被打擾。

- **不要把家裡的錢都賠進去了。**看事業大小與類別而定，或許該考慮成立有限公司，分開自己的個人資產與事業貸款。責任險也能提供保障，尤其是可能碰上訴訟的話。烤杯子蛋糕聽起來用不到那些東西，但要是小心顧客食物中毒，妳不會希望家裡的存款都拿去賠錢。請教一下律師或財務專家，確認該有的保護都有。
- **文件一定要整理得井井有條。**打造事業時，要是收入與支出同時有數個來源，一定要有追蹤系統，才不會把自己弄得頭昏腦脹，也比較好報稅，不管是否請稅務會計幫忙都一樣。
- **和其他媽媽組隊。**我在Etsy推出理財鋪時，發現Etsy上有一個媽媽畫手繪賀卡。我請她幫我的理財工具畫封面，後來一直保持合作。其他媽媽也常彼此合作，看是付錢雇用對方，或是交換技能。有行銷經驗的媽媽部落客，可以替妳寫幾篇公關稿，換取妳花幾小時貢獻網頁設計技術。有「媽媽部落格」之稱的Etsy、臉書社團、Meetup.com都是找人的好地方。
- **壓低創業成本。**由於線上電子商務網站如雨後春筍般出現，例如本章提到的幾個例子，現在要經營小事業很容易，只需要很少的成本就能創業。如果妳一開始是靠Etsy或Fiverr網站販售產品，或是靠PayPal收款，甚至不需要有自己的電子商務網站。此外，不要一開始就砸下重金，而是依據顧客的需求喜好，彈性調整產品。
- **存下且投資妳賺到的錢。**解決所有尚未還完的高利息債務後，聰明媽媽還會存下且投資事業帶來的收入，而不是開始過高級生活。如此一來，事業持續成長時，不會出現一定得獲利的壓力。聰明媽媽就算不從事提供退休金帳戶的傳統工作，依舊會想辦法透過美國的羅斯個人退休金帳戶（Roth IRA）、傳統個人退休金

帳戶（traditional IRA），以及其他類型的存款帳戶，存下未來的退休金。

- **運用自己最喜歡的技能。**媽媽若能運用自己內心最深的天賦與價值觀，不論是與他人建立連結、寫作，或從事科技工作，此時會有最好的表現。如果各位還在腦力激盪創業點子，可以回想自己以前最喜歡的工作，甚至是童年時喜歡做的事。瀏覽一下Upwork（oDesk與Elance合併而來）與Freelancer.com等電子商務網站，看看別人是如何經由提供產品服務賺錢。想一想親朋好友請自己幫過什麼忙，任何事都可能變成收入來源，例如派對規劃技巧或育兒專長。

創業媽媽常提到自己的靈感來自家裡。《媽媽發明家手冊》（*The Mom Inventors Handbook*，中文書名暫譯）作者塔瑪拉·曼諾索夫（Tamara Monosoff），是在看到自家寶貝抽完家裡整捲廁所衛生紙後，得到靈感，設計出防止小孩抽衛生紙捲筒的裝置，目前還協助其他媽媽想出自己的「百萬美元」點子，包括三明治盒與兒童水杯吸管清潔道具。妳永遠不知道靈感何時會找上門，可能是蹲在浴缸旁，或是第一千次準備學校午餐的時候。

行動步驟

1. 永遠在某種程度上工作賺錢，就算分量減輕也沒關係，保有自己未來的賺錢能力。
2. 探索制式職業生涯以外的道路，包括自行創業或自由接案，以求配合自己所需的生活方式與工作目標，尤其是減少傳統工作時數的時期。
3. 如果從事全職工作，定期要求調薪（以及要求升遷、承擔更大責任）。有多少成績，拿多少錢。各位可以利用PayScale.com等網站，調查自己的薪資在業界是否具備競爭力。
4. 考慮技術性降薪，尤其是雖然薪水低，但有辦法讓自己在職場待上更長時間、工作滿意度更高的工作。平日要存應急基金，讓自己至少六個月完全沒工作也沒關係，有辦法安心度過收入不穩定的時期。隨時重新評估工作與家庭生活能否彼此配合，也或者是時候做出改變。

5. 多想幾個備案，找出萬一目前的工作沒了，還能做什麼。妳是否有副業或第二個職業夢想，例如嘗試教書？
6. 在網路維持個人品牌，讓外界知道妳有哪些技能可以貢獻給市場。如果擅長設計網頁，就在LinkedIn或推特網頁上強調這點，並附上同事、客戶的推薦。如果暫離職場，這個策略尤其重要。千萬別和業界人士失去聯繫，準備好回去工作時，比較容易重新搭上線。
7. 就算收入暫時下降，短期帳戶與退休金帳戶依舊要想辦法存錢。泛美退休研究中心（Transamerica Center for Retirement Studies）2015年的研究顯示，1600名家庭主婦受訪者中，有一半以上缺乏退休儲蓄計畫。各位就算目前暫離職場，還是可以存下家庭收入，不要中斷退休儲蓄，讓錢在未來的歲月持續成長。
8. 好好利用國家提供的所有職業家長稅務優惠；如果目前未享有傳統工作福利，可以考慮自行投保（保險及其他預防性措施，請參閱第6章）。

第5章

當媽的人也要會投資

佛羅里達的夕陽緩緩西下，海濱公寓的社區高爾夫球場上，我和母親、祖母老中青三代，窩在烤肉架旁，喝著琴酒，和身旁一位女士聊天。那位女士手忙腳亂烤著漢堡肉，炭火不夠大，怎麼樣都烤不熟。她有點尷尬地解釋：「以前都是先生幫我烤好的。」

天空染上繽紛粉紫，蚊子叮咬腳踝，我們的聊天內容嚴肅起來。女士的先生去年剛過世，把烤肉的事（以及其他一長串的事）留給了她。她端晚餐進屋前，留下一句忠告：「女人應該學著做每一件事，不要等到被迫獨立。」

那句忠告適用於牛絞肉，也適用於股票。大部分的女性遲早有一天得自己承擔一切，有時是自己的選擇，有時是因為遭逢不幸。此外，妻子通常比先生長壽。那就是為什麼我們需要管理投資的能力，要像繳錢或計劃本週菜單一樣熟練才行。

從古至今，許多女人都會犯的錯，就是把事情都交給先生。富達投信的配偶與退休投資研究顯示，雖然女性參與長期退休決策的百分比逐漸增加，但仍舊只有19%的人這麼做¹。事實上，大部分的女性表示，把管理退休財務的事交給另一半，比自己來安心。

先生通常也認同這樣的說法，認為自己管理投資的能力勝過太太。此外，夫妻財產要是聘有財務顧問，和顧問變朋友的人通常是先生，也難怪多數女性在先生過世後另請高明。

金融產業自從發現女性掌管著大量資產，而且金額愈來愈龐大時，試圖透過舉辦網路研討會和發小冊子給我們，解決這個「女人問題」，不過首先金融產業得先解決自己性別不平等的問題。「理財規

劃顧問認證協會」(Certified Financial Planner Board of Standards) 的數據顯示，僅23%的認證理財規劃師為女性（該協會正在努力招募更多年輕女性入行，以改變性別不均的情形）。

要等到金融產業改變的那一天來臨，可能還有很長的一段路，不過我們女性現在就可以靠自學，召喚自己內心的投資天賦。安潔拉·麥克奎德（Angele McQuade）就是一個好例子。年輕的安潔拉原本是電台製作助理，當媽後辭職照顧兩個孩子，先生在攻讀博士學位。安潔拉身邊沒有理財模範，因此決定自學，跑到圖書館借了《第一次投資就上手》（*Investing for Dummies*）等書。

我一個下雨天，和安潔拉約在地方咖啡店碰面。她解釋自己是如何自學投資時，臉亮了起來。她在圖書館大量閱讀，開始投資股票市場，還加入非營利組織「投資協會」（Better Investing）。安潔拉學會投資股票，替自己與先生開了退休金帳戶。她說：「我先生是做研究的人，錢賺的不多，我們的家庭財務需求又在增加，必須想點辦法。我發現要是能自學個人理財，就能以更理想的方式，運用我們家有限的收入。」安潔拉靠著自行研究，不但舉辦投資工作坊，還在女兒班上教投資，為《投資加分雜誌》（*Better Investing Magazine*）撰稿，甚至寫了兩本書介紹投資俱樂部與投資。

安潔拉希望孩子大了之後，有辦法告訴他們，愛念哪間大學都可以，家裡付得起。安潔拉表示，她女兒想當劇院舞台經理，也就是說得念四年制的文理學院，而「美國那種學校非常貴」。由於安潔拉擅長投資，有辦法贊助孩子學費。她表示：「此外，我也希望我家的孩子在錢的方面，不用像我小時候那麼苦。我是家庭主婦，平日都待在家，學習理財投資知識，似乎是最可能實現目標的方法。」

安潔拉符合新型女性投資者的特徵——喜歡替家裡累積財富。2014年時，富國銀行調查1800多位四十至八十歲、可投資資產達25萬美元以上的女性²，有大約一半的受訪者，掌管著家中投資帳戶（此

一調查中的年輕族群〔四十歲至四十九歲者〕，最可能表示家中投資由自己負責）。調查中三分之二的女性表示，看到自己的股票投資有所成長「感到興奮」。此外不意外的是，多數受訪者表示自己有一定的未來退休準備，儲蓄中位數為60萬美元，目標是退休時要存到100萬美元。

聰明媽媽全心投入投資，因為她們知道，除了幫忙擦鼻涕和讀床邊故事，投資也是照顧家人的基本方式。她們通常早早就開始投資，不過要是較晚才開竅，則會靠積極型的投資選擇補償。她們盡全力了解投資選項，閱讀財金新聞，比較各家金融業者提供的服務，從中選擇適合自己的投資，把管理投資當成重要事項，定期花時間檢視自己的選擇，做出必要修正。如果決定請財務專家幫忙，會請能理解自身需求的人，還密切留意自己的錢去了哪裡、運用方式是什麼。最重要的是，聰明媽媽享受投資，有信心自己和家人將可享受美好未來。

找尋妳內心的投資者

從我們祖母的年代，這個世界就在追求性別平等，如今這方面的努力已經開花結果，因此令人震驚的是，在投資這塊領域依舊充滿性別差異。在這個年代，我們告訴自己的女兒，她們長大想當什麼都可以，但為什麼相較於年輕男孩，每個年輕女孩依舊比較不可能和父母討論金錢投資？在這個年代，有研究所學歷的人，女性已經多過男性，但為什麼即便才二十多歲時，男性累積的可投資資產，就已經遠超過女性？（2014年的富國銀行千禧研究〔Millennial Study〕資料顯示，差距為\$58,500 VS. \$31,400。）此外，或許最令人不安的是，為什麼好多女性到了退休年齡，完全沒做好退休準備，得靠家人養，或是手頭相當拮据？

泛美退休研究中心的資料顯示，僅7%的女性感到「非常有自信」自己能舒服享受退休生活³。這樣的調查結果不令人意外，因為泛美另一項2014年4000位工作人士研究發現，不論哪一個年齡層，女性的退休儲蓄遠遠落後男性。女性工作者的退休儲蓄中位數是4.7萬美元，男性則為7.4萬美元。接近退休年齡的五十歲世代女性，退休金帳戶裡僅有7萬美元。

相關數字可以解釋，為什麼最新的政府統計數字顯示，六十五歲以上的女性，12%活在貧困之中，離婚女性更達21%，許多年邁母親活得很辛苦⁴。

在我們的體系，退休主要得靠自己的存款，公司或政府提供的退休金根本不夠用。如果要享受所謂的「黃金歲月」，我們得學會投資，而且以明智方式投資。我們活不活得下去，要看會不會理財。對今日尚在二十歲與三十歲的女性來說，投資更是重要。美國社會安全局（Social Security）永遠處於破產邊緣，福利可能被砍，退休年齡延長。做母親的人，要是為了照顧父母和孩子，有一段時間退出職場，以後領到的社會安全福利金，本來就少，因為照顧家人的那幾年，不會算進我們的「年資」，而可以領多少，看的是收入最高的35年；如果妳的成人生活有一段時間沒工作，那幾年的收入紀錄可能是「0」，每個月能領到的年金給付會被拉低。種種因素壓在女性肩上，我們一定得想辦法在沒有政府福利的情況下，讓自己未來有錢活下去。

國會山莊2014年一場談退休儲蓄的活動上，富國銀行的零售退休部主任凱倫·溫比西（Karen Wimbish）指出，年輕女性正在犯下和自己的媽媽、祖母一樣的錯：沒存退休金。她們害怕接觸股市、回避風險，也就是說，她們手中財富的成長速度，不如懂投資的男性。此外，女性的平均薪資不如男性，平均儲蓄率與可投資資產又因此更低。年輕女性升格為母親、暫離職場育兒後，問題再度加乘，收入又更低，儲蓄又更少。

各項研究試圖找出女性不會投資的原因時，一再指出女性缺乏理財自信。不幸的是，自信這種東西，不可能說增加就增加，沒辦法在需要增加退休儲蓄時，就突然有自信。我們的感受與態度通常得回溯到童年時期，我們從小內化父母的理財方式（尤其是我們的母親）。那樣的回憶，不是光靠理專或理財工作坊的老師給點熱血沸騰的加油打氣，就有辦法抹去。

我們就像在跨年夜穿比基尼參加北極熊冬泳活動（polar bear swim）的嬰兒潮世代，得閉上眼睛，跳下去就對了。一開始會很不舒服，甚至可能很痛苦，但最終會神清氣爽，甚至改變人生。

第一步就是計算退休數字，也就是退休前需要存到多少錢，讓自己知道最重要的投資帳戶目標——用來存退休金的那一個。各位可以在網路上搜尋一下退休計算機（從Bankrate.com或替妳保管財富的金融機構下手），這類程式會問幾個問題：妳希望幾歲退休？收入多少？每個月在退休金帳戶存多少錢？接著幫忙算出數字。妳大概需要遠超過100萬美元，可能接近200萬美元，甚至更多。妳會嚇到趕緊行動。

下一步當然是把更多收入存進退休金帳戶。如果雇主提供，一切會自動轉好。妳可以約定薪水要預扣多少百分比，每次發薪時自動轉存帳戶。可以從小數字開始，例如5%，接著再慢慢增加至足夠的比例。平均而言，一生的目標是15%的薪水要放在退休金帳戶（15%是「波士頓學院退休研究中心」替一般家庭估算出來的數字，高收入家庭需要存更高比例）。不過，愈早開始存，需要存的數目就愈少，因為錢將有更多時間成長。

事實上，退休研究中心的分析顯示，如果二十五歲開始存錢，六十七歲退休，只需要將7%的收入存入退休金帳戶。然而要是等到三十五歲才行動，百分比就要飆高到12%。如果四十五歲才開始，得存

20%，才有辦法得出相同儲蓄⁵。依據退休研究中心的定義，退休時有七成收入替代率為合理目標（要看每個人的收入層級。）。

換句話說，雖然10%是理想的最低門檻，但如果退休後希望所得替代率不要太差，存15%或20%是更好的目標。我們和自己20世紀的祖父母一樣，可以預期平均每年10%的投資收益，不過只以6%計算比較保險。那就是為什麼奧利維亞·米契爾（Olivia Mitchell，賓州大學華頓商學院經濟學家、退休儲蓄先驅），力促自己二十歲的女兒，替退休存下目前收入的15%至25%。（另一點要考量的是女兒很長的預期壽命：米契爾指出，今日出生的女性中，四分之一會活到九十五歲。）

在美國，若從事自雇或兼職工作，或是完全暫離職場，可以申請美國羅斯個人退休金帳戶或傳統個人退休金帳戶（IRA）。這兩種退休金帳戶都是稅後帳戶；如果家戶所得低於資格限制（2015年的夫妻規定是18.3萬美元以下），存款上限是5,500美元（五十歲以上者，傳統IRA可多加1,000美元）。這筆錢在日後退休提領時，一般無需扣稅。傳統退休金帳戶的原理也差不多，只不過錢是稅前存入，事後提領時扣稅。兩種選項都特別適合為了照顧孩子暫離職場的女性，即便沒有個人退休金福利，只要共同報稅，依舊可以依據另一半的收入，存錢進退休金帳戶。重點不是收入有多少，重點是你存錢的方式將影響未來的財務安全。上述上限數字聽起來也許很低，但要是今日在退休金帳戶存5,500元、成長率7%，35年後就會變成58,721元。反覆複利後，就會有一大筆儲蓄。

開設好帳戶後，接著要選擇投資。這個環節比較麻煩，也是許多人受困之處。女性選擇退休基金時，尤其容易過度保守，結果造成長期投資效益不彰。要是把錢放在安全的地方，例如貨幣市場基金，的確比較安全，但成長速度趕不上需求，無法變成一大筆錢。我們必須選擇長期而言會成長的基金，投資才會跟我們一樣努力工作。

各位要是接近退休年齡，可以選擇投資標的主要和大盤一樣的指數型基金，或是目標日期基金；也可以選擇各種共同基金，只要記住一個關鍵原則：風險與報酬成正比。因此，如果選擇有潛在高報酬的基金，那支基金也可能賠錢。此外，愈接近退休年齡，就要轉到較為保守的基金，資產才不會在需要動用時，碰上縮水風險。然而，要是退休是數十年後的事，大部分的錢要採取積極投資法，透過多元分散指數或目標日期基金投入股市。不論選擇投資什麼，一定至少每年要確認一下現況，視情況做調整。

如果還是一頭霧水，分不清楚怎麼選，可以進行一對一諮詢。美國部分企業的人資福利或「計畫管理員」（plan administrator）提供這項服務，也可以請教私人的收費財務顧問（fee-only financial adviser）。美國的收費顧問，有義務照顧到客戶最佳利益，不會依據賣出什麼產品而抽取佣金。此外，最好也要考慮聯絡方式；要是妳喜歡寫電子郵件，或是用Skype進行面對面諮詢，一定要確認妳的顧問提供這類服務。各位要喜歡和自己的顧問相處。記住：不是所有理專都懂如何和女性客戶對話，他們可能予人高傲的感覺，或是有性別歧視，一定要確認理專和妳同一陣線。畢竟，妳付錢是希望他們幫妳。

愛與錢

結婚的兩個人分工合作沒什麼不好，分工可能是婚姻最大的好處。妳煮飯，先生倒垃圾；先生永遠負責加油，妳負責鋪床。然而碰到錢的時候，只任由一個人負責管理，可能對每個人都不好，因為儘管有刻板印象，從許多方面來看，相較於男性配偶，女性其實是更好的投資者。

富達的女性與投資白皮書提到，女性一般擅長「調查」與「計畫」⁶——這兩種能力對投資而言都是好事。男性傾向於過度自信，

女性則在做決定前，多方尋找資訊與指引。此外，女性也比較不會因為市場表現一不好，就沉不住氣，而是會把錢留在市場，等待低谷過去，長期而言因此獲利。女性和男性不同，不想著要「擊敗大盤」，擊敗大盤是不可能的。此外，男性有較高比例犯下把全部的錢投入股票的錯誤（11%的男性對比8.1%的女性）。富達還指出，雖然女性薪水較低，她們替退休金存下的收入百分比高過男性。平均而言，女性將8.3%的收入存入退休金帳戶，男性則是7.9%。

財務專家梅洛迪斯·瓊斯（Meredith Jones）的研究，進一步說明女性的投資傾向。瓊斯研究由女性操盤的基金，在2015年的著作《華爾街女性》（*Women of the Street*，中文書名暫譯）提出女性的投資優勢：女性一般交易次數較少，選好策略就堅持下去，避開頻繁交易帶來的波動（與手續費）。瓊斯表示：「女性一般是相當有紀律的投資者。」她除了提倡讓金融產業更多元化，還鼓勵該產業的男性採取女性基金經理人通常採取的策略。

女性有辦法靠自己做出這麼多聰明選擇，為什麼很多人還是把共同帳戶的事，交給老公處理？我得承認自己在婚姻早期，也陷入相同陷阱。我和先生結婚時，合併兩個人所有的儲蓄帳戶，接著我幾乎全部交給先生管理。我隱約知道帳戶裡有多少錢，也知道怎麼查，但沒仔細去管。我先生用了設密碼的Excel表記錄我們的錢，我沒這麼做。丟臉的是，我連密碼都不曉得。（我是為了寫這一章，最近才問的。）

這種事聽起來有點復古，就跟《唐頓莊園》（*Downton Abbey*）演的一樣；那齣背景設在20世紀初的電視劇，第五季有一集對話聽起來十分耳熟：廚娘派特摩太太（Mrs. Patmore）告訴女管家休斯太太（Mrs. Hughes），男管家卡森先生（Mr. Carson）建議錢可以投資地方上一間建設公司，但她不確定那是否為明智之舉。派特摩太太的想法，和股神巴菲特（Warren Buffett）一樣，不投資自己不懂的事。休

斯太太問，那她幹嘛要請教卡森先生的意見，派特摩太太回答的唯一理由是：卡森先生是男性。

由於種種原因，把錢的事交給我們生命中的男人是個問題。在極端的例子中，這甚至是家暴的早期徵兆。羅格斯大學社會工作所「反婦孺暴力中心」主任朱蒂．普斯莫斯（Judy Postmus）的研究指出⁷，夫妻中的施虐者，通常掌控著兩人的經濟，隱瞞資訊，不讓女性管錢，甚至故意造成受害者信用紀錄不良，害她們失去謀生能力。普斯莫斯同時發現，理財課程可以協助家暴倖存者重建生活，學習保障自己的財務，包括用自己的名字開戶、小心保存重要財務與個人紀錄，例如出生證明與社會安全卡，確保自己永遠能取得現金與建立信用。各位就算和許多夫婦一樣，選擇帳戶分開，依舊要留心家中的錢花在哪裡，也要知道如何提領那些帳戶的錢。普斯莫斯表示，掌控金錢的行為是一種警訊，可能代表一段不健康的關係，甚至是家暴。

大部分的人很幸運，沒碰上不好的另一半，但我們平日的理財身教，依舊影響著自己的女兒（兒子也一樣）。光是這個理由，就足以讓我積極管理家中投資，有什麼話就明講。如果這個理由還不足以讓各位行動，想一想更實際的理由：富達投資的報告顯示：兩人一起做投資決定，會比另一半獨自決定來得明智。此外，萬一不幸發生悲劇，例如配偶意外死亡，妳也得立刻能拿到錢。我和先生一起去見遺產規劃律師，擬定遺囑，律師帶我們一一檢視每個戶頭，我才發現我的名字甚至不在先生所有帳戶上，我們立刻更改設定。最後一點則是女性的壽命一般比先生長，也就是說，在人生某個時間點，我們終究得自己處理帳戶。不要在哀痛與老年的時候，才第一次登入帳號與面對投資決定，最好早點開始練習，趁早從錯誤中學習。

準備好在婚姻裡承擔起財務責任後，不妨從幾件事做起。妳和另一半可以讓理財變成有趣的活動，挪出一小時不必照顧孩子的時間，

倒一杯愛喝的飲料，處理完以下正事後，兩人一起做點開心的事，就像來場真正的約會。

- **我們的錢目前在哪裡？**列出戶頭，附上所有相關帳號、聯絡資訊與密碼。這是很有用的資訊，應該每年更新，存放在安全的地方，例如以數位方式存在自己的電腦裡，或是家中安全的檔案夾。
- **我們的投資策略是什麼？優先順序是什麼？**如果正在努力存退休儲蓄帳戶，檢視一下雙方目前各存多少錢、做了哪些投資。如果存錢是為了大筆支出（例如房子），錢要放在保守的短期儲蓄投資（例如貨幣市場基金）。
- **明年兩個人需要採取哪些理財行動步驟？接下來五年呢？**答案可能包括和理財規劃師見面、投保更多人壽保險、開立帳戶替孩子存學費。
- **我們的財務生活有哪些地方需要改變？**常見的目標是少花一點錢。
- **我們做好多少應付突發狀況的準備，**例如：失業、長期健康問題、需要對家人伸出援手？照顧年老的父母，或是給親戚錢，常帶給夫妻重大的財務與情緒壓力。萬一兩人不同調，更是雪上加霜。

談錢可以變成夫妻固定維繫感情的方式。要談這種事，聽起來可能有點困難，尤其是以前沒這個習慣的話，但討論金錢相關議題，其實一般會促進夫妻感情，甚至對性生活有幫助。喬安娜·奈格勒

（JoAnne Nagler）是瑜珈老師、理財教練、《無債一身輕的花錢計畫》（*The Debt-Free Spending Plan*，[中文書名暫譯](#)）作者，她表示自從和先生開始談錢，一起擬定支出計畫，清償債務後，兩人發現談錢深具催情效果。主要原因是錢搞定後，兩人焦慮感大降。償還完跟著

自己多年的8萬美元債務，讓喬安娜感到自由，身心舒暢。如果這麼好的動機都還不夠，我也沒轍了。

為了未來與身後事

對很多人來說，退休只是長期的存錢與投資目標之一，另一個目標則是大學學費。我們希望孩子有錢上大學，畢業時不必背負沉重學貸。《華盛頓郵報》（*Washington Post*）個人理財專欄作家蜜雪兒·辛格特里（Michelle Singletary）甚至表示，替孩子付大學學費是父母的道義責任，因為在今日的經濟體制下，大學學歷幾乎是最基本的成功條件。

不管各位同不同意那個說法，能夠看著孩子的眼睛，告訴他們想念哪所學校都可以，不必擔心錢的事，的確很美好。剛才提到的安潔拉非常有動力自學投資，也是為了供應孩子念書。我和她一樣，很想幫孩子存學費，但麻煩的是，幫孩子存錢，通常會直接與我和先生的財務安全起衝突。

所有的父母都得面對一個抉擇：替退休金存錢，還是要替大學存錢？安聯（Allianz）2014年的調查顯示，單親父母中，這個二擇一的壓力尤其大⁸：四分之三的受訪者表示，同時為兩個目標存錢的壓力很大，單親媽媽的負擔尤其重，她們平均只賺78,800美元。十分之八的單親媽媽表示，同時要存大學學費與退休金令她們頭痛。

各位的預算如果只夠替一個大目標存錢，那就選自己的退休金（退休金還排在六個月以上的生活急用金之後）。現實很殘酷，等到無法工作的年紀，沒人會資助妳，妳將活在貧困之中，帶給自己的孩子沉重負擔，而且前提是到時候孩子有能力養妳。大學學費的話，孩子可以選擇比較便宜的學校，或是打工、申請學貸。

不過，如果有餘裕兩個目標都存錢，在美國可以開設529大學儲蓄帳戶，這種帳戶提供稅務優惠，包括不必扣聯邦所得稅，某些州還提供節稅方案。（每州贊助不同計畫；雖然各位可以任選喜歡的計畫，從節稅角度來看，還是選自己所在州的方案比較划算。）先鋒投資（Vanguard）替《紐約時報》（*New York Times*）做的分析顯示，如果一年在529帳戶存入5,000美元，一年成長6%，18年之後，將有179,140美元⁹。（各位也可以利用FINRA.org、Bankrate.com、Fidelity.com等網站，或是自己的金融機構提供的大學儲蓄計算機，計算一下數字。）

部分雇主提供彈性發薪選項，員工可以選擇直接把薪水轉入大學儲蓄帳戶，自動存下錢。也可以開設指定給「未來大學支出」的固定稅後儲蓄帳戶。至於退休金帳戶，各位孩子高中快畢業時，可以把錢改放在較為保守的投資，或是選擇可以自動調整的目標日期基金。投資原則都一樣：選擇低手續費或零手續費、分散市場曝險的投資。如果過度保守，錢的成長速度不會快到能付學費。

（Savingforcollege.com網站可以協助規劃。每州的大學儲蓄計畫各有不同規定，要留意一下。）

在美國，如果你的所在州提供「預繳學費計畫」（prepaid tuition plan），另一種選項是不管以後學費漲到多高，都可以鎖定在今日的價格。存下的學費可以用在全美任何學校，私立的也可以。

考量各種選項，排出各種目標的優先順序，需要良好決策能力。就算面對不確定性，也得堅定意志。我和先生在女兒出生後，有好幾年時間，一直遲遲沒開529帳戶，因為那種帳戶感覺好複雜，需要文書作業，而且會多一個需要管理的帳戶。有好一陣子，我們說服自己不需要開那種帳戶，反正等時間到了，從平日的儲蓄領錢就好，或是靠新的收入來源變出錢（也許會中彩券也說不一定？）。

不過，我在替本章內容做研究時，發現我和先生錯得離譜。我訪問的聰明媽媽都會開設529大學帳戶，不想錯過節稅的機會，懂得事先規劃。她們不會指望兒女準備好入學時，天上突然掉下一筆錢——我也不該做這種白日夢。

因此，我和先生某天晚上看電視前，開了一場迷你金錢討論會議，同意是時候研究一下有哪些529帳戶選項，最後終於替兩個孩子各開一個帳戶。簡單算一算，就知道相較於我們原本想靠定期存下稅後儲蓄的計畫，開設529帳戶可以輕鬆省下數千美元，因為存進戶頭的收入不必扣聯邦稅。和先生談完的隔天，我利用「美國新聞529搜尋網站」（U.S. News 529 Finder），一下子就得知我們馬里蘭州居民享有完整節稅福利，包括要是我們開設馬里蘭州的大學儲蓄帳戶，儲蓄可以納入州稅扣除額。（每一州有各自的稅法，通常各州官網是很好的查詢起點。別忘了，存下的學費依舊要念哪州的學校都可以，不限於本州。）

我做好決定後，找出兩個孩子的社會安全碼，大約花了十分鐘時間，填好線上表格，開好帳號。我們現在一年至少檢視一次這個戶頭，把錢轉進去，累積存款。等我們的兒女要上大學時，至少財務這一塊已經準備好了。我後悔沒早點開大學儲蓄帳戶，女兒五年前出生時就該開，不過我也知道，原諒自己，不陷在過去犯下的金錢錯誤，也是聰明媽媽的基本特質。

行動步驟

1. 接受「投資」是人生很重要的一環。如果還沒有自己的投資帳戶或退休金帳戶，那就開一個。好好研究不同類型的證券，尤其是追蹤大盤的指數型基金，以及依照時間調整風險層級的目標日期基金（年紀愈大，投資愈要往保守型移動）。如果目前為了照顧孩子暫離職場，只要夫妻是聯合報稅，依舊可以靠另一半的收入存退休金帳戶。如果已經超過退休金帳戶的最高免稅額，可以在一般帳戶多存一點退休金，彌補因為離職照顧家人，損失年資、勞退給付減少，以及其他未來的福利損失。

2. 至少一年要檢視一次投資帳戶，看看是否需要調整。一般而言，愈接近需要用錢的時刻——計劃退休的那一年、孩子要上大學的那一年（大學儲蓄）——愈該退出股票市場，轉換成債券或公債等較為保守的投資（目標日期基金會自動幫忙轉換）。
3. 如果妳和先生共用帳戶，絕不能把管理的事，全權交給對方處理。妳應該知道如何查詢每一個帳戶（要有全部的密碼或聯絡資訊），一起做投資決定。計劃好固定日期，每幾個月一同檢視所有的共同儲蓄與投資帳戶，一起採取行動步驟（順帶一提，如果各位和許多聰明媽媽一樣，家中由妳負責理財，也要讓另一半知道必要資訊，要是發生什麼事，他們可以接手）。
4. 利用Bankrate.com或妳的金融機構提供的線上退休計算機，依據目前的薪水、希望退休的日期及其他考量，計算退休前應該努力存下多少錢。工作的那幾年，平均至少要存下15%的收入。
5. 依據自己的預算，開設適合的長期投資與儲蓄帳戶。至少要自動將10%的收入存入退休金帳戶。如果年過三十歲，要存的百分比更高。（如果聽起來很有壓力，那就從小的百分比開始，慢慢增加。）各位可以任選雇主提供的選項。
6. 選擇管理費少的投資選項，例如指數型基金，盡量減少投資帳戶需要支付的費用；和理專合作，或是把錢挪到新帳戶前，永遠先問清楚相關費用。
7. 如果感到自己無力管理長期投資，無法決定投資方式，那就請人幫忙。先從自家或先生的公司提供的管道開始。許多企業（以及替企業管理退休金帳戶的金融服務公司）提供加入退休金帳戶的員工收費工作坊，以及一對一諮詢。要是感到理專表現出「女人家不懂」的態度，或是不了解妳需要的協助，那就另請高明。
8. 存自己的退休金，比存孩子未來的大學學費重要。孩子可以打工與申請學貸（以及選擇便宜一點的學校），但沒人能在妳退休時資助妳，妳得自己想辦法存好一桶金。

第6章

未雨綢繆

芭芭拉．史坦妮（Barbara Stanny）的父親是H&R集團（H&R Block）創始人，父親從小告訴女兒，不必擔心錢的事。「我父親是非常老派的人，」史坦妮回憶：「他認為賺錢與理財是男人的事。」其他所有關於錢的事，史坦妮只記得父親說過「別擔心」。

史坦妮長大後結了婚，生了三個女兒。當先生開始賭光家裡的錢，她毫無準備。史坦妮表示：「我們結婚十五年來，我繼承的錢大多被他輸光，但我繼續讓他管錢，因為我非常害怕且不擅長理財。」兩人最終離婚，留給史坦妮超過100萬美元的欠稅帳單，她沒錢繳給國稅局，父親也不肯伸出援手。

史坦妮說，那個人生的谷底，迫使她上了一堂理財速成課。她開始閱讀一切有關於投資的資訊、參加課程，當起金融記者，展開專門探討財富的新作家生涯。史坦妮最終處理完欠稅，重新打造屬於自己的財務安全，整個過程女兒都看在眼裡。她表示：「方法很簡單，我提高收費……我知道自己應該賺到多一點錢，因為我提供的服務值那個價。」史坦妮再婚時，不重蹈覆轍：夫妻倆的錢分開，她獨自處理自己的投資。史坦妮目前已經為人祖母，寫作、演講、輔導其他女性理財，讓大家不會跟她一樣，犯下代價高昂的錯誤。

不幸的是，史坦妮的中年金錢危機是常見的故事。亞莉山卓．傅勒（Alexandra Fuller）2015年的回憶錄《下雨前離開》（*Leaving Before the Rains Come*，中文書名暫譯）講述個人的婚姻故事，以及後來痛苦的分手歷程。她提到自己婚後放心把錢交給先生處理：「從一開始，查理（Charlie）就負責管理我的事業財務。我的經紀人寄支票

過來時，會直接交到他手上。我自己沒有信用卡；我的社會安全碼名下也沒有任何錢。」

史坦妮夫妻的理財方式一直沒發生問題，直到兩人感情破裂。她先生的房地產事業受金融風暴影響，而史坦妮對於金錢缺乏概念，也成為兩人爭吵的起火點。她回憶兩人婚姻破裂時吵過的一場架：「我再度提起，我不懂我們兩個人的投資，我當初信任他，認為他不會把我們帶到這種境地。他則說，情況開始不樂觀之後，他一直試圖告訴我那件事；我們兩個人財務會出問題，我也有責任。」

麗茲·裴爾莉（Liz Perle）在2006年回憶錄《不是我嚇妳，女人真的要理財》（*Money, a Memoir*）分享了類似的故事。裴爾莉提起第一任丈夫：「他喜歡掌控現金、付帳單、投資與管理支出，我也樂於把事情都交給他。」先生突然要求離婚時，裴爾莉發現自己連兩人的錢存在哪裡都不知道，沒辦法查，更別說是管理。

離婚只是媽媽會碰上的眾多人生財務危機之一。死亡、造成丈夫無法工作的意外、疾病，也都是人生會碰上的變故。就連錢方面的不誠實，例如隱瞞債務問題的另一半，也會嚴重影響家中財務。這些都是令人想起來就不愉快的可能性。多數人（包括我自己）不願意去想自己和自己所愛的人，有可能遭遇不幸。然而，我們是成年人，家裡的小人兒要仰賴我們，我們得強迫自己保護家人。我們不必成天傷感，天會有不測風雲，但的確要考慮一件事：女性活得比另一半久的可能性，遠超過男性，比率是四比一。美國人口普查局（U.S. Census Bureau）指出，四十歲至四十四歲之間的美國人，有17萬名寡婦，鰥夫則只有5.2萬人，年齡更高的寡婦人數則更增加¹。美國勞工統計局（Bureau of Labor Statistics）的資料顯示，42%左右的婚姻到了四十六歲時因離婚而終結。失能認知協會（Council for Disability Awareness）的資料也顯示，四分之一的年輕人在抵達退休年齡前便已失能。

如果以上數字還不能促使各位行動，或許其他女性的人生故事可以。市面上的回憶錄、歷史書籍與電影，在在講述許多警世故事。我觀賞演繹瑪麗．陶德．林肯（Mary Todd Lincoln）生平的《林肯寡婦》（*The Widow Lincoln*）這齣戲時，再度被提醒，所有母親都必須懂得理財。瑪麗在林肯總統被暗殺後，成為寡婦，身邊兩個兒子年紀還小。她在傷心欲絕之際，想著自己沒收入也沒丈夫，以後是要怎麼活下去。她自問：「我要如何還掉這些債？」那個1865年的問題，150年後依舊引起共鳴。

如同看見自己未來老態龍鍾的模樣，可以促使我們今天就開始替退休存錢；看見其他女性遭遇離婚、死亡及其他危機的心碎歷程，也能打開我們的雙眼。如果家族裡的女性有過重建生活的第一手經歷，可以請對方說出自己的故事。她是怎麼辦到的？什麼事讓她更容易或更難走下去？這個主題可能依舊會碰觸到對方的傷口，那位家人可能不願意多談，不過還是有可能答應，尤其是在寧靜的下午茶時光或晚上喝酒聊天時。

相關對話可以讓我們誠實面對自己：如果突然間得自己管錢，我辦得到嗎？如果另一半突然沒收入，我們還負擔得起房貸及其他基本開銷嗎？我們是否有遺產安排與保險，在不得不成為單親母親時，生活有保障？

聰明母親不否認，不管是為了什麼原因，幾乎可以確認的是，我們女人有一天得自己管錢。我訪問的多數聰明媽媽，在夫妻關係的所有階段都親自理財，也因此真的得靠自己的時候，不會感到束手無策。她們知道發生健康緊急事件時，要找哪些文件夾檔案，手中有有人壽與失能保險等理財工具，有能力應付人生突發狀況。她們像母熊保護小熊一樣，保護著自己的財務，因為她們知道這麼做，也是在保護家人的安全。

妥善整理文件

掌握自身財務與未雨綢繆的第一步，就是整理好家中文件。這個任務挑戰性頗大，尤其是家中小小孩出生的頭幾年，無可避免會帶來大量政府核發的證明文件，另外還有大人自己數十年來累積的文件。

我第一次當媽時犯了一個錯：我買了新筆記本，鉅細靡遺記錄剛出生的女兒看醫生的所有細節，還買了新檔案箱與十二個彩色文件夾，預備用它們存放一切文件，包括小兒科醫生的醫囑、女兒的出生證明，以及我對於孩子成長發展的個人觀察。我很快就發現，自己試圖把太多東西，存放在同一個地方，女兒真正需要的文件，例如她剛拿到的社會安全卡，反而消失在一堆健康紀錄之中。

幾年後兒子出生時，我已經摸索出一套比較理想的系統。兩個孩子各有一個標籤檔案夾，裡頭存放出生證明與社會安全卡。此外，兩個孩子各有一本發展筆記本，上頭是我在特別多愁善感的時刻寫給他們的信，以及他們看小兒科醫生的紀錄，包括出生頭一年每一次的例行檢查。孩子的檔案夾旁，放著家庭文件夾，內含報稅收據、家庭文件、財產移轉規劃明細、房屋維修紀錄。這個文件夾雖然和孩子的擺一起，也是單獨一份。萬一水管漏水，但我人在外地，或是無法趕回家，先生知道要打電話請誰來修——或至少知道要去哪裡找電話號碼。

雖然我試著盡量不留存文件，過了一段時間後，依舊會堆起不必要的醫療收據，以及其他日常文件，因此我至少一年整理一次，取出需要碎紙的舊文件，盡量讓家庭文件井井有條。要是需要找出車子的召回通知，或是瓦斯出問題，需要公司聯絡資訊，全都找得到。

以下提供的家庭文件整理法，各位可以視自己的情況酌加調整：

- 找一個地方存放全家人最重要的文件，包括出生與結婚證明、身分證、資產記錄（包括房屋與車子），以及社會安全卡。

- 找地方存放家裡的維修紀錄，以及修理服務的聯絡資訊。一定要記得放家庭安全維修紀錄：煙霧警報器測試與電池更換、一氧化碳警報器、氫氣測試、鉛測試、急救箱。此外，定期要繳的家庭帳單也應該放一份在這裡，方便尋找帳戶聯絡資訊。
- 建立工作福利帳戶的檔案，包括彈性消費帳戶與相關收據，方便每年趕上最後申報期限。
- 擬定一份書面計畫，萬一出現天氣或其他類型的緊急事件，碰上無預期疏散，或是其他搗亂平常工作日與上學日的事，家人才知道該怎麼處理。每個家庭都應該儲備緊急用品，包括急救箱、足以支撐三天的乾糧飲水、可以正常使用的手電筒與備用電池，以及任何家人需要的藥物。此外，萬一長時間停電，替其他家人準備好現金與聯絡資訊，也能派上用場。
- 找一個安全的地方，存放金融帳戶清單，以及其他財產移轉規劃文件，包括遺囑與健康指示。副本要交給至少一位自己信任的人士，例如律師或家人，或是讓他們知道存放地點。此外，準備相關文件時，夫婦有機會討論名下各自的帳戶與債務，避免日後冒出不愉快的意外或祕密。FileThis等工具替多數財務單據，提供安全的數位儲存空間，家中可以少堆一點紙，需要時也能輕鬆搜尋。經常用到的文件，可以運用JotNot等APP來儲存，例如疫苗紀錄或出生證明。（如果懷疑家中有人對財務不誠實，或是隱瞞金錢問題，可能需要採取額外步驟，保護自己與孩子。閱讀樊萊麗．林德〔Valerie Rind〕的《掏金者與欠債爹地》〔*Gold Diggers and Deadbeat Dads*，[中文書名暫譯](#)〕是很好的起點。）
- 替今年度的報稅收據，製作一個檔案夾，或是想辦法利用數位方式儲存（Shoboxed等APP提供線上儲存服務）。
- 利用數位儲存系統，備份家庭文件、照片與影片。可以使用外接硬碟或雲端服務，萬一電腦壞了還能找回檔案。

- 確認另一半或妳信任的人，在需要使用相關文件但妳無法處理的時候，至少大概知道要去哪裡找這些檔案。每個媽媽都有三頭六臂，但也會碰上感冒、摔斷腿，或是其他一段時間無法做事的生活事件，這種時候也需要讓別人暫時接手。

就算是最井然有序的檔案系統，也需要至少每年定期刪掉舊文件，碎掉寫著個人資訊但不再需要的文件。如果各位的儲存空間很小，例如只用一個檔案盒存放所有紙本，妳需要定期整理，扔掉舊文件。我的文件箱再也塞不下任何一張紙的時候，就知道該排出一小時整理。各位也可以盡量把文件存放在網路上，進一步減少紙本，只是別忘了存放在安全、有密碼保護的防火牆之後。

多數人把塞著一堆紙的鞋盒，當成臨時的檔案系統。然而，一個只有妳知道怎麼找、別人都弄不清楚的存放方式，萬一妳出差或人在醫院，別人很難接手，就連先生也一樣。此外，擁有足以媲美收納商店專業的檔案系統，可以讓家務管理變得更輕鬆，也更有趣，甚至還能省錢。如果一切書面資料都在手邊，就能輕鬆和第四台公司講價，或是要求處理流程有誤的健康保險理賠退費。

保護自己與家人

談論某些話題時，例如投保人壽保險、替孩子指定自己去世後的監護人，以及其他財產規劃，可能和每年去看婦產科醫生一樣，令人「心情愉悅」，甚至更糟。討論那些事會讓人不得不想著自己最恐懼的事：妳死了，孩子沒媽媽。

然而不討論不行，這是我們的責任。負責任的父母工具箱裡絕對包括人壽保險與遺囑（包括指定孩子監護人）。此外，指定醫療決定的健康照護指示，以及指定代替妳管理財務的授權書，也非常重要。網路上有許多範本，不過最保險的選項，還是請專業人士協助，確認

遵守了所有相關法令，文件在法律上被視為有效的最終版本，一家人才有保障。找律師可能要價1,000至3,000美元，如果家庭情況複雜，費用或許更高，然而這個一次性的費用，長遠來講可以替家人省錢、省麻煩。

首先是人壽保險：要保多少錢？怎麼保？一般原則是，保額至少要是收入的十倍，不過也可以加總萬一妳或另一半去世，失去收入來源，家中會碰上的所有支出，計算出更精確的數字。大學學費、房貸、二十年間的日常支出，都必須計算在內。如果妳或先生其中一人賺的比較少，但那個人負責較多的日常家務與照顧孩子的職責，也要考量沒人做那些事之後多出的支出。還在世的配偶可能需要額外幫手，也需要減少工作時數，挪出更多時間照顧家裡，這種情形也會減少家庭收入。

各位可以向私人保險市場投保額外保險，好消息是不會太貴，尤其是如果年輕健康時就投保人壽保險。舉例來說，如果目前三十五歲，身體健康，一年大概不到250美元，就能投保20年期、25萬美元的保險。（LifeHappens.org、SmartAsset.com、Bankrate.com等網站，也提供人壽保險計算機。）

各位可以利用網路上的比價工具，找到最理想的方案，或是多詢問幾家壽險公司，請他們報價，就跟申請房貸一樣。壽險業者會詢問幾個問題，例如健康狀況、生活形態與家族病史。

除了考慮壽險，各式各樣的保險，都能替可能發生的不幸事件提供保障。大至會造成人生重大改變的失能，小至鑽戒失竊（相對而言是小事），都可以保險。租屋險、房屋險（順便替藝術品、珠寶等相關貴重物品，加上附加條款）、責任險（如果妳經營小型事業），以及替汽車、房屋保險加保「超額責任險」（umbrella insurance），全都能在厄運臨頭時保障家人。

人們尤其容易忘記將「失能險」納入考量。哈特佛金融服務集團（Hartford Financial Services Group）指出，二十歲與三十歲出頭、剛開始成家立業者，不到一半投保短期失能險，僅39%擁有長期失能險，然而平均十分之三的年輕工作者，在退休年齡前就失能或無力工作²。失能險和人壽險一樣，除了公司提供的福利，也能向私人保險公司額外投保。各位說不定符合透過雇主加保的資格，可以談到更優惠的價格。

從許多方面來講，靠著持續工作、保護自己的賺錢能力，以及自己賺錢，將是最可靠的保險，就算碰上配偶死亡或失能也不怕。如果有必要時，我們有能力獨自養家，等於是讓自己的家庭擁有穩固的財務安全基礎。擔任整全健康治療師（holistic health practitioner）的黛博拉·茅斯（Debra Muth）與先生和三個孩子，住在密爾瓦基

（Milwaukee）郊區。2006年某天，從事機械維修工作的先生丹尼斯（Dennis）工作時背部嚴重受傷，十年後依舊背痛，無法正常工作。一家人領到一小筆傷害賠償金，但不足以彌補丹尼斯受傷前每年5.2萬美元左右的收入。

要不是黛博拉持續打造自己的整全健康照護事業，一家人會陷入更大的財務困境，年紀還小的孩子也要跟著受苦。黛博拉在《受傷的陰暗面》（*The Dark Side of Injury*，中文書名暫譯）一書，記錄全家人辛苦走過那段路的歷程，鼓勵其他家庭替潛在的失能風險，預先做好準備，包括投保人壽險，以及當親愛的家人得應付醫療與保險體系時，替他們挺身而出。黛博拉表示：「我的收入逐漸增加，然而如果受傷的人是家中主要收入來源，將是很大的挑戰。」

替不幸事件預做準備，不是一件容易的事。我和先生請律師立遺囑，加保壽險時，感到不太舒服。我不想寫電子郵件，討論自己最愛的項鍊要留給誰，或是指定人壽保險金要支付哪些項目。更糟的是，還得叮囑自己的葬禮要如何安排。討論這種事令人極度沮喪。不過，

我們花了幾週，一切都安排好之後，就不必再多想。我和先生除了兒子出生後需要更新文件，後來不會需要再處理這件事。整個過程的確令人心情低落，但長痛不如短痛，妳將感到心安，知道這下子家人至少得到財務與法律上的保障，這兩方面是我們女性自己能掌控的事。

雖然直接面對死亡主題令人心情沮喪，置之不理會更糟。紐約人壽保險公司（New York Life）2014年調查897位喪偶人士³，其中女性希望當初另一半去世前，有人壽保險或更高保額（47%）、更多儲蓄（42%）、事前有更詳細的財務討論（30%）、更理想的財務計畫（28%），以及整理好重要文件（18%）。喪偶的女性，遠比男性更需要適應收入下滑，減少支出。此外，她們也更可能表示自己再也負擔不起休假，也沒存下足夠退休金。人壽理賠金平均足以支撐近2.5年的生活，然而喪偶女性希望能維持14年。曾走過那段路的女性，已經提供明智建議。

數位資產

社群媒體帳號等數位資產，也值得我們花心力關注。如果各位經常上臉書，帳號大概存放著多年累積的照片、文章與生活片段——若不在世上了，那些大概全是孩子會珍惜的東西，尤其是他們長大懂事後。妳希望自己的帳號被留念？刪除？還是想利用臉書功能，指定替妳管理帳號的「遺產代理人」（legacy contact）？

各位一生管理過的所有網站、部落格或社群媒體帳號（例如：Pinterest、推特），上頭的資訊也會說出妳是什麼樣的人、妳的價值觀、妳的興趣。線上搜尋工具的尖端技術讓人在多年後，依舊能找到大多數的資料，甚至是照片。妳的孩子與未來的孫子瀏覽網路時，將可能看到當年的妳。妳在網路上分享的事物，甚至可能比生前的相處時間，更能讓他們了解妳是誰。妳的線上生活是妳留給世人的東西，

也是其他人將在未來認識妳的方式，甚至是未來好幾代以後的子孫，也因此各位得好好想一想，要在網路上說出什麼關於自己和家人的故事。

如果想到不認識的人會從網路上認識我們，令妳感到不舒服，可以提高隱私權限，讓一般民眾無從看到妳的文章與照片。

此外，一定要保護好自己的隱私，不管是現在、未來，甚至是過世後都一樣。記得要用隱私控制，隱藏生日與母親的娘家姓氏（如果妳在臉書上加母親為好友，人們很容易找出答案），這兩樣資訊是金融帳戶常見的身分辨識問題。

如同更新金融帳戶與相關密碼清單時，要記得告訴信任的人，所有的網路帳號也一樣，包括社群媒體帳號。妳指定的那個人，將可依據妳的意願管理或關閉帳號（記住：遺囑不要放上密碼及其他機密資訊，因為遺囑是公開文件）。此外，今日也有眾多可以處理以上所有議題的新型工具，例如：Everplans.com、EstateMap.com與RedFolder.com。

以上所有的規劃，不只是為了不幸事件預做準備，人生還可能發生各種出乎意料的事：萬一妳人不在家時，推特被駭，要是另一半知道如何代替妳登入，處理起來會比較容易。

培養財務彈性

我是個人理財專欄作家，常收到讀者令人心疼的來信。大家希望我協助他們脫離深陷泥沼的財務生活，許多信是媽媽寫來的，害怕讓孩子失望的恐懼，加重了她們肩膀上的壓力。

某封信的開頭寫著：「我真的不曉得要如何處理債務。」那位讀者在信上解釋，雖然自己擁有衛教領域的大學學歷，卻找不到相關工

作。她問：「我無家可歸，還想回去念護校，必須還學貸、有地方住，還得養孩子。該怎麼做，才能重整財務？」

另一封信寫道：

我目前三十歲，有兩個孩子，收入有限，一年只賺1.5萬美元左右。大女兒九歲，有特殊需求，老二五歲。我希望開始為他們的未來存錢，就算每次薪水發下來後，只存10塊或20塊也好，然而我最大的問題是每次一存錢，馬上就得把錢領出來。

寫信來的女性都知道，自己的困境不會有神奇的解決方式。唯一能做的事，就是想辦法讓自己漸漸脫困。如果要解決以上兩封信提到的問題，增加家庭收入是當務之急。換句話說，兩位讀者得找到能運用教育背景的高薪工作。若能開設529帳戶，就算只存一點錢（存完急用金之後），也能減少把錢拿去付當前支出的誘惑，存下日後的教育費。女兒有特殊需求的那位讀者，也可以開立美國新型529A帳戶，利用那個戶頭的錢，支付未來的支出，例如健康照護與交通費。

此外，不論目前婚姻狀況如何，如果兩位女性讀者能以自己的名義申請銀行帳戶、信用卡或簽帳卡，也是好事一樁，她們將可建立信用，急用時有辦法借錢。其中一位也提到，想辦法存小錢是建立安全感的關鍵。存下零錢，減少支出（就算只是非常小的零頭也好），以及每次領到薪水就存一點錢，都是慢慢補充儲蓄帳戶的方法。

知道如何從財務深淵爬出來，也是當媽的眾多關鍵技能之一，我們必須為了孩子撐下去。人生教練與谷底翻身專家克莉絲汀·哈思勒（Christine Hassler）表示，痛苦經歷最終能讓我們和家人更堅強。哈思勒勸當媽的人，先照顧好自己，投資訓練課程，強化找工作的能力。她表示：「最好的投資，就是投資妳自己。」哈思勒遭遇的個人挑戰是離婚，而且離婚時又碰上經濟不景氣，教練與演講事業觸礁。

她說：「我先生原本是我的財務安全支柱。」哈思勒持續打造事業，最終打敗經濟不景氣，事業反而更勝以往。

專門輔導女性建立職涯的華盛頓特區教練瑞貝卡．達列克（Rebecca Dallek）建議，朝自己想建立的新生活邁進時，一步一步慢慢來。如果想轉換跑道或找新工作，應該先和做過類似轉換的人聊一聊，參加聯誼聚會活動。如果辦不到，那就做一做「假裝」練習。和學齡前孩童玩過的人，應該懂得怎麼做：如果正在考慮一個重大決定，例如換工作或搬家，先假裝自己已經做出那個決定，表現出正在做的樣子。如果想申請工作、擔任義工或尋找新人脈，「裝出」自己正在追求那個新生活。嘗試一陣子後，就會曉得新生活是什麼感覺，然後再判斷是否真要做出那個決定。達列克表示，那是探索重大決定最安全的方式。

此外，值得欣慰的是，辛苦的日子終將過去。如果各位正在努力從破產邊緣爬出來，或是信用歷史不佳，可能得花上七年才能重建，讓貸方重新信任妳。相較之下，讓自己頭腦想清楚，擬定重整計畫，不必花那麼多時間。

在《下雨前離開》一書中分享離婚故事的傅勒，開始參加女性團體理財課程，同學是其他同樣得開始自己管錢的女性。傅勒寫道：

「我們一起學習閱讀長久以來讓我們害怕與搞不清楚的數字。」她用自己的名字開立銀行帳戶，申請信用卡。一邊重建生活，一邊扶養三個孩子。

伊蓮．威廉姆斯（Elaine Williams）是帶著三個兒子的寡婦。我在2008年時，第一次為了某篇報導訪問她。伊蓮在丈夫罹癌去世後，為了彌補收入，多兼了一份資料輸入工作。她在養大青春期與二十幾歲的兒子時，很快建立起作家生涯，同時還經營景觀美化事業。伊蓮告訴我：「突然之間，一切就要靠自己了。」

聰明媽媽知道，其實一切永遠都得靠自己，就算一直到了發生意外事件才被痛苦打醒也一樣。

行動步驟

1. 整理手中的收入與家庭文件——金融帳戶、遺囑等遺產規劃文件、報稅收據、健康保險文件、房貸資訊——裝進標示清楚的文件夾，只放最新帳戶資料就好。此外，也要放入相關聯絡資訊，萬一突然得換人管理帳戶，接手的人才知道該怎麼做。不需要的文件就處理掉。如果帳戶資訊儲存在網上，妳信任的人（例如配偶、其他家人），一定也得有存放在安全地點的副本。
2. 基本文件——每一個家庭成員的出生證明、身分證、結婚證書、房屋汽車等資產文件、護照影本、駕照——要放進安全的檔案夾或收納盒，存放在安全、隱密、隨時可以輕鬆取出的地點。
3. 檢視目前的保單，包括健康保險、人壽保險、房屋或租屋險、汽車險、超額責任險或責任險。是否有任何保險需要提高保額？LifeHappens.org、SmartAsset.com、Bankrate.com等網站提供保險計算機，協助民眾找出是否需要更新保單，提高保額。
4. 想辦法保護自己過世後留下的數位遺產。目前的社群媒體帳號，包括推特、臉書，以及妳管理的任何部落格或網站，是否呈現妳想留給後世的回憶？它們是否洩漏出生日期等個人資訊，詐騙人士很容易就能駭進妳的金融帳戶？生前與死後都要保護好自己的網路身分。各位可以參考書末的「身後事清單」，檢查一下自己的整體遺產規劃準備。
5. 可以的話，找人坐下來聊一聊，例如家族中的年長女性，或是遭遇過離婚、死亡、另一半因失能或疾病而無法工作的朋友。問一問她們，她們是怎麼辦到的，向她們學習。也問一問自己，要是有一天萬不得已，是否已準備好自己理財。如果還沒，那就想辦法準備。和另一半一起檢視家中財務，可以和財務專家合作，也可以參加理財課程與工作坊。

各位在思考自身情況的過程中，可以閱讀書寫類似經歷的女性回憶錄。我推薦亞莉山卓·傅勒（Alexandra Fuller）的《下雨前離開》（*Leaving Before the Rains Come*，[中文書名暫譯](#)）、芭芭拉·史坦妮（Barbara Stanny）的《重大成功》（*Sacred Success*，[中文書名暫譯](#)）、麗茲·裴爾莉（Liz Perle）的《不是我嚇妳，女人真的要理財》（*Money, a Memoir*）。市面上還有更多類似書籍。蘇珊·葛瑞格里·湯瑪斯（Susan Gregory Thomas）的《儘管如此》（*In Spite of Everything*，[中文書名暫譯](#)）與史黛希·莫里森（Stacy Morrison）的《掉下去也無妨》（*Falling Apart in One Piece*，[中文書名暫譯](#)），也是發人深省的感人作品。雖然臉書營運長雪柔·桑德伯格面臨的財務議題，不同於多數媽媽，她在丈夫驟逝後令人鼻酸的臉書文章，說出了喪偶的痛苦，以及人要往前走。

如果各位已經面臨喪偶挑戰，亞麗珊卓．阿姆斯壯（Alexandra Armstrong）與瑪麗．唐浩（Mary Donahue）的《只剩自己：一個寡婦重建健全情緒與財務的心路歷程》（*On Your Own: A Widow's Passage to Emotional and Financial Well-Being*，[中文書名暫譯](#)）是很好的指南。此外還可以參考珍．考琳娜（Jan Cullinane）的《單身母親退休指南》（*The Single Woman's Guide to Retirement*，[中文書名暫譯](#)）。

6. 培養財務彈性，保護自己的信用史，永遠要知道自己的存款與投資去了哪裡，以及查詢辦法。此外，也要掌控自己的投資與儲蓄策略。

第7章

上有老，下有小

凱倫·寇德威（Karen Cordaway）二十九歲時，肚裡正懷著第二個女兒，又碰上母親生病——病情十分嚴重，是末期的癌性腦膜炎。凱倫當時是兼職的代課老師與家教，大幅減少工作量，請朋友照顧兩歲的大女兒，專心陪在母親身旁。照顧媽媽的事，由她一手包辦，治療方式也由她決定。凱倫回憶：「母親過世是遲早的事。」

凱倫在母親過世四個月後，二女兒出生，於是她再度選擇減少工作量，在家陪兩個年幼女兒，犧牲收入，成為家中主要照顧者。住在康乃狄克州的她表示：「我的收入減少，但由於向來非常節省，家裡還過得去。」她減少美容院、新衣與買菜支出，同樣從事教職的先生，晚上多兼一點教學工作。

凱倫原本計畫回去做全職工作，但十年過後，依舊沒回去，一直從事兼職工作。二女兒出生後，她總覺得還沒準備好重返職場。她說：「我處於哀痛期，又剛生完孩子。」凱倫的確嘗試過兼職，當銷售員、保姆或代課老師，但不想做有固定上班時間的工作，希望多待在家陪女兒。

凱倫現在四十歲出頭，繼續當兼職老師也寫作，依據自身經歷，在部落格上教人省錢。（我是在她成為《美國新聞與世界報導》的省錢購物客串部落客之後才認識她。）她的收入不如全職老師，但願意為了兼職工作的彈性，做財務方面的犧牲。

凱倫的故事讓許多媽媽感到熟悉。照顧家人的責任一般落到母親頭上——照顧孩子、年老的父母，以及其他有需要的家人。我們通常

很願意扮演照顧家人的角色，那是我們的重要身分，也是深層滿足感的來源。

然而，我們雖然很願意照顧家人，但也因此付出財務代價。收費財富管理公司聯絡網「家庭財富顧問協會」（Family Wealth Advisors Council）發現，四十歲與五十歲的女性，一週通常至少花20小時照顧家人，例如照顧孩子或老人家，但同時也從事有薪工作¹。〈大都會人壽保險有職照顧者照護成本研究〉（MetLife Study of Caregiving Costs to Working Caregivers）也列出愛的價格：女性平均放棄324,044美元的收入，以及社會安全福利等退休收入²。

如果要減少財務損失，我們接下照顧家人的責任時，也得做好規劃。

我們可以事先存錢，萬一得減少有薪工作，將有辦法度過艱困時期。採取這個策略能讓我們較不需為負債所苦。我們可以和父母、兄弟姐妹與配偶等家人，開誠布公討論萬一年老的父母需要協助，誰可以負擔什麼責任。我們雖然無法做全職工作，依舊可以想辦法利用彈性的兼職賺錢機會，讓自己在照顧家人時，持續有收入進帳。

照顧完孩子之後，照顧年老的父母常是媽媽最大的挑戰（無論是財務或情緒）。父母通常會在我們自己的孩子還需要媽媽時，就需要幫助，也因此我們常感到分身乏術，很容易忘記照顧自己。然而，照顧自己、保護自己的存錢與賺錢能力，以及維護自己的身心健康，是我們有能力同時照顧每一個人的唯一辦法。如果我們沒錢、沒力氣了，家人同樣會受苦。

好好照顧妳自己

整個社會正在老化，總有一天我們全都需要一點額外協助。無法照顧自己、需要家人協助的老年人口正在增加。「UCLA大學健康政

策研究中心」(Center for Health Policy Research)研究美國人口普查局數據³，發現全美六十五歲以上人口，將在未來30年增加一倍。2030年時，第一批嬰兒潮世代將抵達八十五歲，比以前又更需要照顧。事實上，「美國退休人員協會公共政策研究所」(AARP Public Policy Institute)依照人口變遷推算，目前是7個家庭照顧者，照顧1個「弱勢者」(vulnerable person)，很快就會變成只有3個人照顧，也就是說照顧者壓力更大了——壓在媽媽身上的壓力。

「美國家庭與工作協會」(Families and Work Institute)資深研究主任肯尼斯·莫托斯(Kenneth Matos)指出，從某方面來講，照顧父母甚至比照顧孩子困難，情況難以預測，而且更需要密集請假。如果住在另一個城市的父母突然中風，兒女可能需要丟下一切，留在父母身邊幾天、甚至幾週。相較之下，要是原本健康的孩子生病，工作也可能需要請假一兩天，但通常幾天就夠了（至少直到下一次爆發兒童結膜炎之前）。

從本質上來講，照顧年老的父母令人心痛，養孩子則開心愉快。一樣是照顧，一個迎來死亡，一個則換來長大成人。我訪問過的老年照護專家，一再強調兩者間的不同。美國關於工作與生活要平衡的公共辯論，大多圍繞著家長的生活打轉，然而愈來愈多的國民也正在面對、或很快就要面對照顧年老父母的責任（此外，部分民眾得同時照顧孩子與父母：羅德島大學的教職員調查顯示，12%的受訪者在家中同時承擔兩種責任）。這種重責大任可能讓我們人生整個變調，包括財務。

做好擔任照顧者的準備，可以減輕一點壓力。除了工作量減少會影響收入，照護服務很昂貴，也因此得多存一點錢。2014年Caring.com一項針對1345名家庭照顧者的調查指出⁴，幾乎一半的受訪者表示，自己花在照顧家人的錢，一年超過5,000美元，其中包括健康

照護支出。一半的受訪者也表示，自己不得不配合照護責任，改變工作時間表。

有時有遠見的職場會提供彈性，讓照顧者得以同時應付擔任工作者與照顧者的責任，例如本書第4章提過，PwC會計事務所改變全公司的政策，萬一孩子或年老家人需要照顧，擔任家庭照顧者的員工，可以休無限期的病假。此一政策推出後，員工反而更具生產力。其他常見的職場政策，包括彈性的休假計畫、老年照護資訊、依賴照護協助計畫，以及讓員工自行掌控工作行程，可以提早或晚下班，或在家上班。

家庭照顧者通常會因為誤解法律與家人享有的福利，用自己的銀行戶頭，多付了不必要的錢。典型的錯誤包括缺少委託書等關鍵財務文件；用自己的錢支付健康照護成本，沒先用家人的銀行帳戶支付。這點會對政府醫療補助計畫資格、報稅與遺產規劃造成負面影響；此外，照顧者還可能選擇了健康保險不給付的有薪照顧者。另外，低收入者可以申請特殊福利。

管理父母的錢，的確會帶來一連串潛在的複雜情況與意外陷阱。如果你把自己的名字，加進父母的銀行帳戶，可能造成意想不到的結果。萬一父母過世，將帶來贈與稅，而且就算你們沒那個意思，他們全部的資產將轉移到妳手上（兄弟姐妹可能會抗議）。另外，父母的負債將由妳扛，妳的負債父母也得負責。萬一各位負責管理父母的錢，妳得依據他們的最佳利益做決定，並且讓他們的錢和妳的錢完全分開——那是極為重大的責任，尤其是如果妳每天還得準備他們的三餐，以及協助清潔身體。

照顧者在負擔其他責任的同時，也得照顧好自己。加入其他成年照顧者社群（例如：Caring.com），可以感到身旁有人協助。此外，照顧者可以外包某些工作，例如煮飯等雜務，讓自己的生活輕鬆一點。如果你負責日常照護工作，那麼兄弟姐妹與其他親戚，或許可以

負擔外包工作的部分成本，尤其是如果他們沒付錢請妳照顧父母的話。

最重要的自我照顧選擇，或許是持續工作，就算減少工作量也沒關係。《照顧者》（*The Caregivers*，[中文書名暫譯](#)）作者倪爾·雷克（Nell Lake）指出，十分之一的照顧者為了照顧長輩離職，財務因而持續遭受負面影響，損失薪資，也損失社會安全收入（如同大都會人壽保險的研究數字）。

從財務的角度來看，替照顧年老的父母做準備，和準備照顧嬰兒有類似之處——只不過雖然父母總有一天將需要我們的協助，我們比較容易忽略要替他們預做準備。畢竟照顧父母不像迎接嬰兒，有明確的懷胎九月、隆起的肚皮，也沒有嬰兒會踢妳，提醒妳替收入中斷的時期，多存一點錢，以及確認公司的請假政策與在家工作的選項。然而，照顧父母和照顧孩子同樣責任重大——也同樣會改變人生。雖然談這件事讓人不舒服，妳仍必須與家人商量好照顧計畫，這是最重要的事前準備。

尷尬對話

前文凱倫的母親最初生病時，母女開始討論母親希望如何處理後事。一開始，凱倫不想討論死亡與臨終的事，但很快就敞開心胸。她表示：「我們母女關係很好，母親明講：『要是發生什麼事，我想要火化。』談那些事感覺很怪，但真的到了萬不得已的時候，有些話自然會說出口。」

母女間的對話，讓凱倫明白自己得開始做困難決定，例如選擇「放射治療」或「止痛劑和其他臨終治療」。然而許多家庭避免難過，不會聊這些難以開口的主題。富達2014年的〈家庭代間財務研究〉（Intra-Family Generational Finance Study）訪問1058名父母及其成

年子女⁵，結果發現十分之四的父母不會告訴孩子自己的詳細退休計畫，包括他們打算如何負擔生活支出。15%左右的人，更是完全沒討論過相關議題。

缺乏溝通一般會導致嚴重誤解：富達的調查發現，成年子女很可能誤以為父母需要自己提供財務協助，不過幾乎所有的父母都表示，不需要此類協助。成年子女平均低估父母的財產達30萬美元。

和父母談錢時，以下幾個策略可以讓各位協助父母優雅老去。（各位可以進一步參考書末的「該問父母的事」。）

- 父母才是最終決定自身未來的人，不是妳。成年子女很容易想要主導或插手；年老的父母，有可能對那一點極度敏感。不要逼父母採用妳心中最好的決定。若能抗拒這種誘惑，就能維持親子關係與父母的面子。同理，請尊重父母的隱私；他們不想的話，不必告訴妳他們所有的財務細節。
- 確認父母文件放在哪裡，妳或其他受託者知道要去哪裡找，包括健康照護指示、委託書、遺產計畫、人壽保單與遺囑。此外，家庭成員也應該知道可以去哪裡找帳戶資訊、處理方式，以及其他相關聯絡資訊或密碼。
- 持續談相關話題。情況與心願會不斷改變，最好定期聊一聊。
- 邀請兄弟姐妹加入對話。你們知道要是父母突然需要每天或每週都有人照顧，大家要怎麼分攤責任嗎？如果事先商量好，可以減少緊急狀況帶來的壓力。
- 思考各種居住安排。如果父母無法獨居，妳知道他們想跟妳住，還是住輔助照護機構？成年子女猜測父母的意願時，經常錯得離譜。富達調查發現，僅6%的父母希望由兒女直接照顧，但43%的成年子女表示父母希望由他們照顧。

和父母談錢是尤其尷尬的話題。老年人可能感到靠自己理財深具挑戰性。研究顯示，成年人到了六十歲與七十歲，開始感到處理基本事務時力不從心，包括繳帳單、計算小費、防止電話詐騙。成年子女可能注意到父母開始堆積帳單，或是卡費飆高。美國國家理財教育基金會（National Endowment for Financial Education）列出的警訊，包括完成基本理財事務時速度遲鈍，例如：報稅、付帳單、無法理解銀行明細、難以計算醫療扣除額與理解投資風險。

由於老年人大多有可觀財富可理，必須好好保護自己一輩子賺來與存下的錢，他們通常感到有關心他們的子女從旁協助是件好事。美國退休人員協會估算，五十歲以上美國人，持有全國三分之二左右的整體銀行存款。成年子女如果不把自己的名字加進父母帳戶，成為共同持有者（理由前文提過），可以加自己為聯絡人。要是父母可能被騙，或是出現不尋常的帳戶活動，可以請銀行通知子女。如果有委託授權文件，要是父母突然住院，或是因為其他原因無法自行管理帳戶，妳比較好管理家人的錢。

很不幸的是，金錢詐騙（financial abuse）是老年人經常碰上的問題，十分之一的人遇過。前述幾個方法，也可以預防金錢詐騙。部分銀行提供特殊簽帳卡，例如Visa的True Link只能在預先約定的地點使用，防止父母在過去有不良紀錄的特定商家和慈善機構刷卡。問問題，甚至只是自請幫忙整理文件，都能保護父母的錢。Caring.com的1000名成人調查發現，很少人實際採取相關步驟：52%的成年子女不曉得父母的遺產規劃文件存放何處，58%不曉得文件內容⁶。

我訪問過的泰莉與喬．豪爾（Terrie and Jon Hull）夫婦，有過年邁父母被騙錢的第一手經驗。泰莉的母親在車禍過後，決定嫁給男友，接著兩人聯手控告泰莉竊取母親財產。泰莉不但得在法庭上為自己辯護，還得想辦法保住母親的錢。泰莉與喬．豪爾後來在《未決的遺產》（*A Legacy Undone*，[中文書名暫譯](#)）一書中寫下這段經歷，還

成立工作坊，協助其他家庭避免落入相同命運。他們給家庭的主要建議是，遠在任何家人需要協助之前，就先商量好錢和財產要如何處理，而且要以書面方式寫下計畫。喬強調，要是等太久才談這種事，只會更尷尬。

我訪問泰莉與喬時，才想到不曉得自己的父母如何管理財務。誰是他們的律師？他們要是失能，希望得到什麼樣的健康照護？萬一有必要，我要從何管理起他們的金融帳戶？父親從我小時候就開始寫日記，珍藏無價的家庭回憶，他的日記收在哪裡？我寫過無數文章探討此類對話的重要性，我自己卻未能身體力行。我的父母目前六十多歲，依舊活力充沛，在我心中，他們還很年輕——年輕到不可能需要我的協助，畢竟大多數的時候，是他們幫我帶孩子。然而實際上，在接下來三十年，總有一天會變成我照顧他們。

我和泰莉夫婦通完電話後，寄了一封電子郵件給爸媽，上頭寫著：「認知衰退不遠了！我們需要在大家都還頭腦清楚時討論這件事！」爸媽很快就回信提出幾件事，我們計畫好立刻深入討論。此外，我還提醒自己檢視存放在家中的遺產規劃文件。

事實上，協助年老的父母度過日常生活，也常帶給自己良好副作用：感受到自己也得改變規劃。有兩個女兒的凱倫，選擇把遺囑改得更明確一點，尤其是誰可以分到什麼。凱倫表示：「我絕不希望兩個女兒為了任何事爭吵。」照顧年老的父母，有時可以讓人看見未來的自己，因而有可能在今天就做出一些改變，或是和親愛的家人談一談拖延已久的話題。

行動步驟

1. 開始和父母聊他們的計畫與心願，替邁向老年預做準備。此外，也要和另一半談妳可能得承擔什麼樣的責任，兩個人可以如何一起準備。另外，也要和兄弟姐妹等其他家庭成員談大家如何分攤責任。

2. 想好萬不得已時，如何調整成更彈性的工作時間，包括妳得做什麼樣的收入犧牲，以及如何替缺乏收入預先做好準備。確認公司是否提供任何福利，包括病假政策、遠距工作選項。如果可能的話，盡量繼續工作，就算量得減少也沒關係。
3. 除了替退休、大學學費及其他未來目標存錢，也要試著增加短期儲蓄。萬一得負起照顧家人的責任，才有辦法應付支出上升與收入減少。
4. 盡一切所能，降低照護責任對自己的財務安全帶來的影響。在親人的錢用完之前，避免使用自己的銀行帳戶，以免親人更難符合醫療補助計畫資格，以及讓遺產規劃變得複雜。此外，確認親人是否善加利用所有適用的政府計畫，尤其如果他們生活在貧窮線標準之下。
5. 就算妳正在照顧他人，不要忘了照顧自己。請其他親戚一起幫忙，或是替服務出錢。妳要減輕自己肩膀上的重擔，才有辦法長久照顧他人。
6. 協助年長親人管錢時，請找擁有處理年長客戶經驗的銀行。相關服務可能包括：
一、妳可以把自己的名字，加進異常提款的通知名單，但不必成為戶頭共同擁有人。二、特別為防範老人詐騙所設計的簽帳卡。三、銀行裝潢經過簡單調整，例如提供明亮、拿掉玻璃隔板的辦公室，方便溝通，重聽人士尤其可以考慮。

第8章

模範媽媽

蘇珊．貝克漢（Susan Beacham）是理財教育公司「財富通世代」（Money Savvy Generation）執行長，她熱情提倡每個人都要具備理財知識，自己也從女兒開始會要求買東西後，就傳授金錢知識。做父母的人都知道，孩子從剛會走路，就會要東要西，永遠不會停止。貝克漢表示：「你們到塔吉特百貨（Target）看到一元區，一下子心動，接著才到家，孩子就已經玩膩剛買的新玩具。」

貝克漢表示，與其買擺放在結帳通道的便宜玩具，她學會說「不」。她就是那樣傳授理財知識，包括教目前已經二十多歲的女兒延遲享樂。（貝克漢指出，堅定說「不」的另一項好處，就是女兒也學會說「不」。不管哪個年紀，懂得拒絕都是寶貴能力。）

貝克漢不會一時興起，就幫女兒買最新芭比或彩虹小馬（My Little Pony）。她教女兒停下來想一想，擁有什麼東西，才能開心很長一段時間，而且是自己存錢買。選好要買什麼以後，母女會用貼紙追蹤儲蓄進度。女兒夠大之後（大約八、九歲時），她讓女兒自行決定要買什麼。貝克漢解釋：「與其一律告訴孩子『不行』，妳可以說：『你的支出帳戶裡有錢。你要帶那些錢去商店嗎？』孩子會覺得自己有能力管錢。」如果孩子把自己辛苦得來的錢，買了一下子就不想玩或壞掉的玩具，他們將學到有用的一課——這是我和其他媽媽談話時，另一個經常出現的主題。貝克漢表示：「在錢的事情上犯錯，十分具有教育意義。」

此外，貝克漢的女兒也看到媽媽用身教示範如何用錢。貝克漢表示：「每當我做和錢有關的事，不管是送禮物卡或開銀行戶頭，我都

會想：『這可以傳達什麼訊息給我的孩子？』」貝克漢在孩子還小、跟著媽媽上雜貨店時，告訴他們媽媽是如何比價。在小兒科診所填寫表格時，也特別告訴女兒，媽媽讓社會安全欄空白，因為這間診所不需要，填了只會洩漏身分資料。

貝克漢從小就開啟那樣的對話，等到女兒上大學，展開成年生活，就比較好談真正的成年人金錢問題。貝克漢表示：「如果一直等到孩子有了第一份工作，或是開設自己的退休金帳戶後，才第一次談錢，這個話題會太尷尬。」貝克漢的女兒現在已經是年輕人，話題轉向比較細節的討論，例如成人預算與零售業者的忠誠計畫。一樣的課程，不一樣的內容。

我訪談貝克漢的期間，剛好普信集團發表了一份令人不安的研究¹，我不禁思考自己在家時，是否教導了五歲女兒足夠的金錢知識。那份2014年的調查訪問1000名家長及924名八歲至十四歲孩子，其中58%的男孩表示父母會教自己設定理財目標，女孩則只有50%。此外，認為自己是理財通的孩子，男孩也比女孩多：45%的男孩認為自己「非常或極度會理財」，女孩則只有38%。家長表示，他們認為兒子比女兒更可能理解一塊錢的價值（80%比69%）。男孩可以刷信用卡的可能性是女孩的兩倍，父母也比較可能幫兒子存未來的大學學費（兒子53%，女兒42%）。

其他研究也有類似結果。嘉信理財集團（Charles Schwab）2011年的青少年調查發現²，男孩比女孩更可能表示父母和自己談投資（23%比13%），也比較了解各種財務議題，包括如何在網路上保護個人資訊、信用卡利息費用，以及什麼是個人退休金帳戶。

普信集團的資深財務規劃師朱蒂斯．沃德（Judith Ward）育有一子一女，她明確告訴我，處理性別差異的責任，完全在父母身上。她解釋，男孩本來就比較會問錢的問題，也因此比較會和父母談到財務。她表示：「父母必須更主動一點，一定要和兒女談這一類的

事。」父母不是故意多跟兒子談錢，而不跟女兒談，但有時這種事就是會發生——我們必須自己意識到這點，兒子女兒都要教。

沃德和貝克漢一樣，推薦在日常之中找機會教孩子，例如上雜貨店或瀏覽亞馬遜網站上的衣服時，都是和孩子談錢的好機會。她常要孩子在餐廳幫媽媽計算小費，或是估算服飾店折扣。

普信集團的研究清楚顯示「談錢」與「覺得自己是理財通」之間的關聯。父母如果和孩子談大學儲蓄，孩子比較可能為了上大學存錢。父母如果和孩子談家庭財務，孩子比較可能感到自己在錢這方面「很聰明」。父母會談設定財務目標的孩子，也比較可能認為自己是「會存錢的人」。如同多數棘手的教養議題，親子溝通是第一道防線。

金錢觀會從父母傳到孩子身上，這種「遺傳」幾乎和頭髮卷不卷、嘴脣厚薄一樣明顯。我們吸收父母的詞彙、習慣、態度，我知道自己今日喜歡存錢，是因為爸媽在我青春期前，就已傳授儲蓄原則。他們還答應我，要是我把零用錢和暑期打工賺來的錢存下來上大學，那麼我存多少，他們也存多少。我二十二歲時，母親幫我開了第一個退休金帳戶。科技泡沫讓我損失慘重，我賣掉投資時，母親沒講話——那是我第一次花錢買教訓，從此不在股市低迷時退場。

性別偏見也會從父母那傳下來。我們除了要和女兒談錢，也要想一想自己示範的財務行為，甚至要思考如何對抗文化傳遞的性別歧視訊息。當樂高給女孩的玩具是美髮沙龍與購物中心，甚至連「電腦工程師芭比」都要男生幫她寫程式，父母得提供不一樣的現實生活。我們要做的第一步，就是思考自己有哪些根深蒂固的偏見。我訪問過一位父親——一名創業家與財務專家——他說自己和妻子公平對待兒子與女兒，但又說他預期女兒大了之後會比較麻煩，開始「跟女生一樣」，想買比較貴的東西，儘管他說這句話的時候，才剛提到兒子買

了很貴、非常高級的科學玩具。如果連我們自己的父親都覺得，女生就是愛買衣服鞋子，則我們可能真的變成那樣的人。

幾乎我訪問過的每一位媽媽，都能說出自己成長的時候，父母、祖父母或其他親人教她們理財——不害怕理財，把個人財務當成學習長大的關鍵，就跟學避孕或刷馬桶是一樣的。大人教孩子的東西，孩子不一定一下子就能謹記在心，女孩剛成年時，依舊常常得彌補自己犯下的金錢錯誤，不過通常數十年後仍能記取年輕時的教訓。我們是兒女的角色模範，而他們又是下下一代的父母。我們的孩子觀察我們如何花錢、存錢、投資、捐錢，我們要找機會和他們談錢，就算有時覺得尷尬或怪怪的也無妨。孩子離家前，我們能傳授特定理財知識的時間有限，包括如何使用信用卡與了解薪水支票。

小間諜

孩子就像訓練有素的情報局探員，隨時隨地都在觀察父母的一舉一動——就連我們以為他們沒在看的時候也一樣。有時我們會嚇一大跳，自己說過的話，孩子會一字不漏地套用在我們身上。有時發生這種事很可愛，不過有一件事是確定的：不管是吃飯、穿衣服、與父母互動的方式，我們都是孩子的模範。無論好壞，孩子看到我們做什麼，就會依樣畫葫蘆。如同女星桃莉·史貝林（Tori Spelling）在某集的《真實桃莉》（*True Tori*）實境節目上，試圖修補婚姻，治療師告訴她，孩子長大後，會變成父母的翻版，因此如果希望他們健康快樂（與富有），妳得先改變自己。

我孩子兩歲時，就開始玩扮家家酒，提著小小托特包上雜貨店，在家裡走來走去，撿起玩具，放進袋子。到假裝的收銀機（我的手）結帳時，他們會把假裝的信用卡交到我手上，大喊：「拿去吧！」孩子幾乎只看過我和他們的父親用塑膠貨幣付帳或網購，也因此我和老

公開始多用現金付帳，不用信用卡，讓孩子掌握錢的概念。此外，我也特地讓兒子和女兒看到媽媽在商店或餐廳付錢，雖然那樣一來，我得壓下每次都讓老公去結帳的衝動。

我和普信集團的沃德談完後，開始想辦法讓自己的兩個孩子，看見媽媽的日常金錢決定。女兒需要買體操服的時候，我們一起瀏覽網路上的選擇並比價。上雜貨店時，我教她看單位價格，比較每種蘋果的售價，以及不同包裝的牛奶價格，就跟記憶中父親教我的事一樣。學校有書展時，我給她20塊預算；超過20塊，她就知道不能再買，就算很想要也一樣。

今日許多金錢交易都是隱形的，或至少非常抽象，很難實地操作給孩子看。我要怎麼簡單向孩子解釋，媽媽幫他們開了529大學儲蓄帳戶，如果一切都是在網路上搞定？我要怎麼解釋房貸和第四台帳單，如果一切都是每個月自動用銀行帳戶扣繳？還有，我和他們的爸爸也是每次發薪資時，自動轉存退休金帳戶，那又要怎麼解釋？我讀了普信集團、嘉信理財與其他機構的研究後，知道得和孩子有這樣的對話，但不確定究竟該怎麼做。

我最後模仿自己最喜歡的教養專家的策略——我老媽。我和兩個妹妹剛成年時，母親寫信給我們，詳細解釋她和父親當年的財務決定。兩個人靠著節儉持家，買下一棟房子，替我們的教育存錢。母親分享她和父親剛結婚時，如何省下四分之一的微薄收入，得以在我出生前買下一棟小房子，還把避免積欠卡費當成第一要務。

母親寫信給我時，我正在為自己做一項重大決定：要不要回去念研究所、要追求什麼樣的職業生涯、要不要用第一份低薪工作開退休金帳戶。信中的內容不是新東西——從小我就看著母親做節儉的選擇——但那封信強化了我的金錢觀，以及我想要的理財方式。

母親的信還寫了我不知道的事；原來爸媽剛結婚時，差點得向親戚借錢，因為他們正要完成第一棟房子的購屋手續時，一個酒駕的人

撞到他們。（母親當時還不知道存急難金的重要性）。母親還提到自己犯下的投資錯誤，包括在付完所有顧問費後，買下賠錢的金融產品。母親在那封長信的最後，列出一長串行動步驟，內容有如我今日每天寫下的個人理財文章：早點開始替退休存錢、小心理專一直推銷他們能抽成的產品、永遠別投資不懂的東西。

接下來幾年，我的財務逐漸站穩腳步，頭一次有穩定收入，開始替退休存錢。過程之中，我幾乎遵守了母親所有的建議。或許就算沒那封信，我也會做出相同決定，因為我從小內化母親的身教，不過那封信把母親的許多價值觀化為文字，每當我需要提醒，可以再讀一遍。

可以和孩子談的主題

各位如果和多數父母一樣，想到要和孩子坐下來談錢，可能感到尷尬又不舒服，就像要教學齡前兒童嬰兒是哪裡來的，或是與青少年聊安全性愛。然而，錢這個主題和性知識一樣重要，因為孩子的未來，深受從父母身上學到的東西影響。

嘉信理財2011年的「青少年與金錢調查」（Teens and Money survey）指出，82%的青少年表示從父母身上學會理財，四分之三認為父母是良好模範，不過也渴望學到更多，了解有關於保險、投資、所得稅、儲蓄策略的知識。此外，他們還希望父母多和自己聊預算與信用管理。

以下依據孩子的需求，提供可以和孩子聊的十二個主題——當然，討論的時候要配合孩子的年齡、生活經歷與家庭文化。以下主題整理自我平日的訪談，受訪者包括眾家媽媽、理財專家，以及探討孩子如何學習、孩子在今日的複雜金融世界需要哪些成長協助的研究人員。

主題一

爸媽犯過的金錢錯誤

小孩喜歡聽大人講自己犯過的錯，了解爸媽不是無所不能，犯錯沒關係，就連爸媽都不是完人。各位可以分享的例子包括：太晚才開設銀行帳戶、不小心陷入卡債、儲蓄不足、為了買不必要的東西浪費錢。

主題二

爸媽如何賺錢（並用賺來的錢負擔家庭支出）

大人的薪水常是自動轉入戶頭——再加上很多東西都是網購或用塑膠貨幣支付——用商品勞務交換錢的過程幾乎是隱形的。我的孩子以為亞馬遜是一個放著很多東西的大地方，任何人只要按幾個鍵，東西就會寄過來。跟孩子談媽咪和爹地是如何努力工作賺錢，才有辦法再用錢去交換食物、房子、車子，可以讓虛擬的商業世界感覺真實一點。

孩子大一點之後，可以進一步讓他們了解各種賺錢方式，以及創業能力在現代經濟體系的重要性。喜愛手工藝或藝術創作的十四歲孩子，要是看到Etsy網站上的手工藝品商店，或許會感興趣，甚至在父母的協助下自行開店。（一定要鼓勵女兒想辦法賺到和兒子一樣多的錢。嘉信理財的青少年調查發現，就算在青少年時期，男生賺的錢就已經比女生多：\$1,880比\$1,372。）

主題三

小心媒體傳達的訊息

我家女兒四歲時，開始會對教育節目開始前的廣告有所期待，我大吃一驚。螢幕閃過彩色玩具，女兒告訴我：「我們需要那個！」小小孩沒能力小心廣告，不懂廣告和節目有什麼不同，也因此家長得負

起保護的責任，並在孩子大一點之後，教他們不要過於相信廣告所做的承諾。

非營利組織「常識媒體」（Common Sense Media）發現³，今日的孩子暴露在廣告無所不在的環境：智慧型手機APP、網站，甚至連兒童電視節目都有置入性行銷。常識媒體的研究指出，那些廣告會在各方面對孩子造成嚴重負面影響，例如孩子如何看待自己的身材長相，甚至帶來飲食失調症。亞利桑那大學（University of Arizona）的研究發現⁴，孩子在兒童時期接觸到的廣告，可能持續影響他們到成年，例如養成愛吃含糖穀片的習慣。由於廣告會影響兒童大腦，我盡量不讓孩子看到廣告，也準備等他們再大一點，教他們不要輕信廣告。（我還採用常識媒體替電影及其他兒童娛樂提供的分級，避開充滿消費主義的節目，以及不合適的暴力色情內容。）

主題四

經濟學101

雖然可能連大人自己都搞不太清楚進階概念，有些書還是可以讓親子同享有趣學習（或複習）。財金教授奧利．莎德（Orly Sade）的《艾拉如何得到一把電吉他》（*How Ella Grew an Electric Guitar*，與作家艾倫．紐彭〔Ellen Neuborne〕合著，[中文書名暫譯](#)）是很好的經濟學概念與創業簡介，適合八歲至十四歲孩子閱讀。內容源自作者的親身家庭經歷：莎德教授四年級的女兒想創業，但找不到合適的入門書，因此教授決定自己寫一本。另一本好書則適合中學生，內容比較偏向投資：艾莉莎．懷斯曼（Elissa Weissman）的《十二歲那天，我賠光了老爸的帳戶》（*The Short Seller*）。書中主人翁請病假沒上學時，在家中學會買賣股票。

主題五

替大目標做準備

當妳家孩子跟別的孩子一樣，開始要求買高價品，可以鼓勵他們畫下想要的東西，想出如何存錢達成目標的方法。這個練習可以讓孩子開始思考取捨與延遲享樂的概念。家中的大目標可能是存錢上大學，孩子開始問這件事的時候，妳可以解釋，媽媽是如何為了他們的教育做出犧牲，存錢到他們的戶頭。

主題六

練習大方與感恩

每個家庭對於捐獻的態度做法都不一樣。我訪問過的父母，有的固定捐出收入10%給宗教機構，有的則在一年之中不定期捐獻，學校募款時，開支票給慈善活動。我在家常做的一件事，則是讓某種形式的感恩行為融入日常生活，例如吃飯時讚美廚藝，或是在每週的家庭聚會，討論自己感謝什麼。（在我的成長過程中，娘家會做這件事。）

重點是，不要一味想著自己要什麼，而是要懂得感激自己擁有的一切。知足本身會帶來富足感受，有機會不妨思考如何幫助其他不幸的人。

主題七

養成節儉的習慣

《紐約時報》專欄作家朗恩．利柏（Ron Lieber）的《三隻小豬養出下一個巴菲特》（*The Opposite of Spoiled*），談如何養出有金錢觀的孩子。我個人喜歡書中提出的一個視覺法：利柏建議可以畫一條線，一邊寫上「需要」，一邊寫上「想要」，接著再寫下代表那兩件事的東西。下次孩子提出要求時，就能思考究竟是「需要」還是「想要」。

主題八

在網路上保護自己的隱私

保護隱私不但可以保障孩子未來的財務，還能保護他們的安全。孩子開始上網時，向他們解釋盡量不要透露個人訊息與照片，因為他們放上網的任何東西，都可能被陌生人取得，而且永遠搜尋得到。我們可以教他們保留個人資訊，例如網路上不要透露生日，甚至用假名申請網路帳號。網路隱私專家朱莉亞．安文（Julia Angwin）鼓勵自己的孩子那麼做。如此一來，只有親近的朋友才會曉得自己的帳號，其他人不會知道。

主題九

發生不幸時可以保護自己的金融工具

就連青少年都可能覺得這個主題有點枯燥無味——我知道小時候母親長篇大論交代遺囑與人壽保險的重要性時，我沒仔細聽，直到自己為人母為止。儘管如此，還是該向喜愛冒險的青少年強調，等他們到了二十歲，最好有東西保障自己，例如租屋保險與健康保險。

主題十

使用信用卡與銀行帳戶的方法

雖然我的父母經常和我談錢，但他們恰巧沒提過這件事。那就是為什麼我念大學時，有一次人在校外，笨手笨腳在自動提款機前想弄清楚如何插入簽帳卡領錢，一試就是五分鐘，後頭排著不耐煩的人龍。幾個月後，我才發現自己那次超額提款，必須付罰款。幸好損失不大，我因此學到一課，這輩子再也沒發生過相同的事。不過，要是我青少年時，就有上銀行操作機器的經驗，就不會發生這種失誤。

同樣的，「每個月都該盡量全額繳清信用卡，不要只繳最低金額」，可能也不是孩子自然就知道的事。我們管理帳戶與繳帳單時，

讓孩子在後頭看媽媽在做什麼，也能教會他們這些事。

主題十一

面對商家與主管時，立場要堅定

讓孩子聽見妳打電話要求商家退款，或是要求更好的服務；向孩子示範做法，因為他們有一天可能也得做相同的事。同樣的，孩子談第一份薪水前，應該協助他們練習提高價碼，學習該如何開口，而且心態上不害怕談判。這樣的鼓勵尤其對女孩有所幫助。我父親在我談第一份工作薪水的前一晚，幫我做對話練習，最後我拿到的起薪，比要是沒開口高了5,000美元。由於一個人未來所有的薪水，都要參考第一份，父親那次的指導，讓我的實得工資增加10萬美元以上。《女人要會說，男人要會聽》（*Women Don't Ask*）作者琳達．鮑柏克（Linda Babcock）與莎拉．拉薛維（Sara Laschever）所做的研究估算，相較於不會協商薪水的女性，會協商的女性一生多賺100萬美元以上⁵。

主題十二

不要害怕討論退休與投資

讓青少年熟悉退休金帳戶，可以讓他們二十多歲找到第一份工作後，準備好開立自己第一個退休金帳戶。我們可以和年輕人聊股票市場，減少他們的恐懼，甚至在他們準備好的時候，提供他們爸媽的退休投資規劃做為參考。

各位會訝異，一旦找機會開啟這類話題，談起來就會很容易。我自己在寫這一章的時候，開始幾乎天天物色與女兒談錢的機會。辦公室舉辦玩具募捐活動時，我向女兒解釋，為什麼要找沒拆封過的玩具，捐給沒有任何玩具的孩子。女兒和弟弟看電影，而我和老公在一旁報稅的時候，我們會找機會簡單向女兒說明，為什麼爸媽一部分的收入要繳給政府。當女兒好奇為什麼我青少年時沒車，我順便解釋了

汽油成本、保險，以及車子價格。此外，我們母女一起讀書時，也開始更加留意書中提到的財務主題，例如貝芙莉·克萊瑞（Beverly Cleary）的雷夢娜（Ramona）系列，尤其是雷夢娜的父親失業後得另找新工作的劇情。我兩個孩子還喜歡威拉·威廉斯（Vera B. Williams）的《媽媽的紅沙發》（*A Chair for My Mother*），故事講述家裡失火後，大家省下零錢買新椅子。孩子看懂了圖上畫的，一點一滴把零錢存進一個大罐子。

每天我載女兒上學時，她都要我講「媽媽還是個小女孩時」的故事，我試著在故事裡，加進父母教我們不要浪費任何食物，以及我的父親（女兒的外公）是如何在二戰過後的英格蘭靠配給長大。（女兒很快就直接要求外公講故事，像是洗澡只能用一點熱水，還有為什麼曾祖父母在後院的「勝利菜園」自己種菜。）

祖父母在此類的金錢談話，也扮演關鍵角色。美國教師退休基金會（TIAA-CREF）2014年調查一千多名孫子和祖父母⁶，四分之三的受訪者表示，祖父母影響了自己的儲蓄與消費習慣——但僅十分之三的祖父母明白自己的影響力。研究人員指出，祖父母在窮困年代成長或經歷苦難的故事，可以讓孫子看見不一樣的世界，學習節儉的生活方式，接觸不強調物質主義的文化。

我和其他媽媽交換育兒經的時候，最大的心得是，身為父母的我們，不能消極面對孩子的財務教育，尤其是女兒。除了要教孩子吃得健康或安全性愛，父母還得主動談財務，要不然孩子會吸收到外界各種錯誤甚至有害的資訊。電視廣告與亞馬遜Prime服務看似神奇的力量，讓我的孩子很容易就不懂得節制與節儉。要是忽略這方面的教育，不健康的浪費行為可能生根，例如一看到想要的書和玩具，就覺得自己有權買，沒想到是爸媽很大方，也沒想到附帶的責任。

我知道我的部分談話五歲女兒聽進去了，因為她開始提到相關主題，提醒媽媽不需要在外面吃午餐，太貴了。可愛的女兒甚至說要是

家裡沒錢，她願意貢獻自己全部存款。一個週末的早上，我坐下來付帳單，女兒問能不能幫我。她坐在我旁邊，看我試著弄清楚，為什麼水費帳單比上一期多那麼多錢，接著跑去向爸爸解釋，為什麼家裡必須想辦法省水。（她最喜歡幫忙在信封上黏貼郵票和回郵地址。）有一次，年紀還很小的弟弟，幾乎毀了家裡的沙發，用銀色蠟筆在上頭畫滿自己的大作，結果女兒比爸媽還沮喪，因為「買新沙發太貴了」。（我和老公試圖擦掉蠟筆痕跡時，女兒和我們一樣忙。）

各派想法

每次我問聰明媽媽（與爸爸）家裡是如何發零用錢，答案五花八門，不過每種方法都高度配合孩子的個性、喜好與家裡的情況。我沒聽過兩種完全一樣的零用錢方案，不過每一種似乎都很適合發明了那種方法的家庭。此外，多數父母（普信集團2015年調查出來的數字是七成⁷）選擇給孩子某種形式的零用錢。

折價券特價網「Offers.com」的創辦人暨執行長史蒂夫·夏佛（Steve Schaffer），給三個學齡孩子5美元，每多一歲加0.5元，因此最小的十歲孩子可以拿10元。孩子25%的零用錢得付史蒂夫口中的「家庭稅」，所以那個十歲孩子還剩7.5元。此外，15%的錢還得存進儲蓄帳戶，10%捐給慈善機構，剩下的可以自由支配。（史蒂夫的太太仔細用索引卡記錄各種數字。）有一年，三個孩子把慈善基金集合起來，買了一輛腳踏車，送給其他孩子當聖誕禮物。三個孩子剩下的零用錢，還是買了玩具等自己想要的小小奢侈品，不過史蒂夫說，他注意到孩子開始用不一樣的方式思考取捨，例如兒子一開始想要iPhone，但得知月費要多少錢之後，選擇等自己大一點再說。史蒂夫表示：「這就像在教孩子錢的價值。」

利柏在《三隻小豬養出下一個巴菲特》中提到，他每週用現金給女兒零用錢（他建議從0.5元開始，多一歲多1元），女兒把錢分裝在三個容器，分別是「支出」、「捐獻」與「儲蓄」。他們家沒用小豬撲滿（piggy bank），因為小豬撲滿通常不是透明的，而且英文「小豬」（piggish）的另一個意思，會讓人聯想到存錢是貪婪吝嗇的。利柏的女兒用自己裝飾的透明塑膠容器裝錢。要是度假時想買東西，或是想買玩具，可以拿出自己的「支出」容器，看看有多少錢可花。此外，利柏的女兒必須負責做家事，但利柏刻意不採取做家事換零用錢的方式，以免孩子覺得做家事不是強制性的家庭「貢獻」，而是可以拿錢的自願性工作。（普信集團的調查發現，85%的父母，的確讓孩子用做家事或承擔其他家庭責任來換取零用錢。）

提倡理財教育的作家艾莉莎·溫斯坦（Alisa Weinstein）希望靠家裡的零用錢制度，讓自己七歲和十歲的孩子理解工作是很享受的一件事。她付錢請孩子完成可能和未來的職業相關的工作，例如扮成旅行社職員製作宣傳冊，或是扮警察採集指紋。此外，她的孩子要做家事，例如自己鋪床。溫斯坦表示，孩子學到「這是媽咪和爹地在真實世界賺錢的方法」。住在華盛頓特區的溫斯坦，著有《從賺錢中學習》（*Earn It, Learn It*，[中文書名暫譯](#)）一書，協助其他家長模仿她的職涯零用錢制度。

理財部落客凱瑞·史密斯（Carrie Smith）告訴我，她來自再婚組成的混合式家庭，父親與繼母想盡辦法，要讓零用錢制度對她、三個弟弟妹妹與繼弟顯得公平。家裡每星期給每個孩子零用錢。孩子存多少錢，父母會再幫忙存相同金額，有一天可以買人生第一輛車和繳大學學費。此外，一家人經常聊支出、儲蓄與預算。凱瑞回憶：「我們定期開家庭會議，聊我們的目標，以及家裡的財務狀況。父親永遠會告訴全家人，哪個月將特別拮据，我們得特別注意支出。」如果有學校或體育活動，得事先計畫存錢。凱瑞後來替自己的第一輛車，存下

8,000美元，父親也給她8,000美元，她買下一輛2003年的吉普自由人（Jeep Liberty）。

在我的成長過程中，在母親很久以後才會寫給我那封理財長信之前，我的父母就已經用類似的「妳們存多少，我們也存多少」，鼓勵我和兩個妹妹存錢。我們靠零用金存進銀行戶頭的錢，爸媽也出相同金額，最高100美元。超出100美元的部分，他們出一半。那個零用錢制度讓我有辦法在大一的時候，到澳洲玩了一趟。那堂延遲享樂可以帶來快樂的理財課，我永遠不會忘掉。

我研究零用錢制度時，很快就發現我和先生付錢要女兒做事的隨興方法——她整理一次客廳，給她0.25美元——沒什麼用。女兒無法從中學到儲蓄或預算的概念。我和先生因此決定建立一套比較正式的方法。現在女兒必須做家事，包括整理自己的房間，還有拿出洗碗機中的餐具，兩件事每個星期六可以各得放進小豬銀行的1美元。（我們決定參考利柏的建議，換成透明塑膠容器。）女兒可以選擇自由在玩具店花掉，或是下一次全家到海灘度假時購買紀念品。等女兒再大一點，我們的制度將跟著複雜一些，讓孩子加入我和先生的慈善捐款活動，不過目前這樣就好。

每一家零用錢制度都不同。不過，成功的制度一般有相同元素：一、同時有「支出」、「儲蓄」與「慈善捐贈」三個類別；二、讓孩子自由「花錢」，孩子想怎麼決定都可以；三、每星期定期發錢。此外，還得有追蹤與存放方式，才不會忘掉或不見，例如利用索引卡或好拿的容器。小孩存多少、父母也存多少的方法，可以提供更多延遲享樂的動機。此外，親子還要定期討論，依據需求與孩子的年齡更新零用錢制度。

行動步驟

1. 想一想，自己目前正在為孩子示範什麼樣的理財行為，哪些地方可能需要改變，才能傳達不一樣的訊息？孩子是否看到，媽媽為那些帶給家人方便的產品與服務付帳？他們是否看到妳選擇延遲購買其他物品？看到妳做出取捨或討論財務選項？
2. 想辦法多和孩子談錢，就算他們還小也一樣。孩子問問題時，趁機機會教育。選擇要買哪樣東西，或是解釋為什麼媽媽要付帳時，都是好機會。
3. 如果有配偶或伴侶，想一想你們兩個人一起處理金錢事務時，孩子會觀察到什麼。你們是否其中一人通常負責付帳或處理帳單，還負責做財務決策？如果你們兩個人的財務責任分配方式，符合性別刻板印象，可能要考慮以更兩性平等的方式處理財務。這除了是為了妳自己的財務未來好，也是為了教育孩子。
4. 請家族裡其他人協助，尤其是祖父母。祖父母可以講自己小時候的故事，讓孩子更能真實感受到節儉的意義。如果爸媽住得很遠，可以鼓勵孩子在Skype上或寫信問祖父母問題。
5. 依據孩子經歷的事、年齡、偏好，以及目前的習慣，設計出符合家庭情況的零用錢制度。選定一個方式之前，不妨先嘗試一下本章提到的各種做法。
6. 寫信給孩子，具體說明家中財務觀，或是親子一同寫下家庭任務宣言，說出你們的目標、優先順序與價值觀。（不曉得如何動筆的話，可以參考書末行動手冊「親愛的女兒」信件範本。）
7. 尋求必要協助，加強孩子的財務教育。市面上有許多資源提供讓孩子認識錢的方法。私人金融機構可能提供適合孩子的網站，例如普信集團的MoneyConfidentKids.com。美國政府也提供線上資源，包括MyMoney.gov、MoneyasYouGrow.org與Admongo.gov。公共廣播公司（Corporation for Public Broadcasting）的網站：pbskids.org/dontbuyit，也能協助妳培養出小小媒體評論家。

第9章

回頭關注自己的人生

當爸媽的人，沒有停止操心的一天——即使今日我自己當了媽媽，依舊需要母親的協助。儘管如此，當媽的人依舊會有孩子大了、比較可以鬆一口氣的時候。那可能是漸進的過程，也可能轉眼間孩子都離家上大學。無論如何，人生總有一個時刻，我們將再度有時間留給自己，就跟當媽之前一樣。要是運氣不錯，再加上好好規劃，到時候將有豐富的人生經驗與資源，可以投資自己，探索新起點，思考一下自己接下來想做什麼，甚至是想當什麼樣的人。如今一天之中，不必再每分每秒照顧孩子，耗完最後一滴精力。（萬一各位還在吸嘴杯和換尿布的苦海之中，每天都得趁孩子睡覺時做完一切事情，可以在這一章，一窺有一天會突然到來的生活，預先做好準備。）

不論各位決定如何運用多出來的新時間，一定會遭遇財務議題。妳可能決定增加工作量，提升收入，為退休做準備。又或者正好相反，準備從工作崗位退下，多從事一點義工工作、完全轉換跑道、展開新生活，或是重拾遺忘已久的嗜好。各位可能重返學校，接受和過去數十年完全不相關的職業訓練，或是自己開業。

我目前在美國大學（American University）的專業進修學院教「社群媒體」，對象是正在經歷人生轉換期的中年女性。那堂課的學員，大多正好碰上孩子離家上大學、失婚，或是希望職業生涯能有所轉變。（有時同時碰上這些前途未卜的人生事件。）大家想上我的課，通常是因為希望在社群媒體上，展示自己正在轉換的新身分，好好走向下一步。教學相長，學生也教我許多替中年與退休預做準備的方法，包括她們選擇與不選擇的決定。

有一位學員以前是科學研究人員，十五年前辭去責任繁重的全職工作，帶大女兒，目前利用自己的科學背景，開創美容產品事業。另一位有兩個孩子的離婚媽媽，正在重拾生孩子前全職從事的自由寫作，打造事業。還有一位面臨空巢期、先生死於癌症的媽媽，正在慢慢打造與創意相關的文案與部落格事業，不再從事先前的顧客關係工作。所有人努力同時兼顧自己的人生選擇、財務需求、個人偏好與侷限。

我因為學生的緣故，認識了瑪麗安·亞米尼（Maryam Amini）。五十一歲的她離了婚，有兩個二十多歲的孩子，目前正在開創不動產事業。瑪麗安從榮富地產（Long & Foster）辦公室，開車回位於華盛頓特區郊區的新公寓，一路上解釋自己和先生分居後，必須開始自己賺錢。瑪麗安孩子還小，她雖然也兼職做過簿記與活動籌劃工作，但先前主要都在當家庭主婦。她表示：「現在我靠贍養費過活，每一天都會害怕對方突然不給錢。我希望自己有能力工作，完全不必依靠他人過活，以前我從沒活過那樣的生活。我下定決心一定要做到——那是我對自己的責任。」

瑪麗安表示，自己之所以選擇在房地產這行展開新事業，部分原因是這一行不歧視年齡大的女性，成熟反而是好事。她表示：「年紀愈大，人們愈信任妳。人們需要有一些人生經驗的人士來建議這麼大筆的投資。」此外，瑪麗安也喜歡彈性工作時間。「在我人生這個階段，想要有旅行與自己安排行事曆的自由。」她的第一個客戶是她自己與前夫——她正在賣掉兩人一起養孩子的家，計畫靠這次帶人看房子與其他買賣活動，推銷自己，找到更多客戶。

雖然離婚與隨之而來的財務問題，讓瑪麗安壓力很大，許多晚上夜不成眠，但她表示這是她第一次對未來感到興奮不已：

我感到幹勁十足、獨立自主，生平第一次有這樣的感受。我可以自己站起來，終於在五十一歲做一點事，對未來充滿期望。兩年前，我以為人生就這樣了，已經走到死胡同，現在我有新生活，每一件事我都很期待。每天起床又是新的一天。

和瑪麗安一樣的母親，正處於人類學家瑪格麗特．米德（Margaret Mead）在1950年代提出的「後更年期熱情」（postmenopausal zest）。希伊的暢銷書《無聲的變遷》（*The Silent Passage*）專門探討這個主題，提出停經可以替女性的人生帶來新活力與新生活。名醫克莉絲汀．諾瑟普（Christiane Northrup）主張，這個階段可能出現新創意、新抱負，以及在社群中服務他人的欲望。

女性選擇如何度過此一新階段，將深深影響自己的財務。如果繼續工作，到達法定足退齡（full retirement age）後，才領取社會安全金，不但能找到新的工作目標，也能持續有收入。如果是自己開業，可以一直經營事業到七十歲或八十幾歲。此外，我們也能運用一生累積的財富，投資新課程或新體驗，或是積極參與慈善義工活動。

我訪問過的媽媽，在人生這個階段追求各種方向。還有好幾年、甚至數十年後才到達退休年齡的我們，可以從她們的選擇中學到許多事。前文第4章提過的曼尼厄羅與蘇利文兩位教授所做的職涯研究顯示，中年母親通常認真追求自己想做的工作。改變大多伴隨著陣痛期：她們可能放棄安穩但不再有熱情的朝九晚五工作；參加遠離舒適區的課程，例如回憶錄寫作；以及冒著失敗風險展開新事業。

當媽的人可以替這個人生階段預做準備，孩子還住家裡的時候，就展開新事業，探索不同道路。方法包括建立星期六下午讓老公和孩子一起外出的親子傳統，趁機待在家寫作。也可以星期日一大早偷溜出去，上單人瑜珈課，讓自己有時間思考。我訪問過的許多媽媽選擇比孩子早起，或是熬夜，利用那段時間，從事有創意的活動，例如經

營Etsy商店或寫部落格。好好照顧自己與實現抱負，除了對自己來說是好事，對家人而言也是好事。

金錢議題

走到這個人生階段的母親，一般面臨重大財務決定。退休就在眼前，再加上不穩定的事業，媽媽常會問自己：我該如何運用人生目前為止累積的財富？年紀大了，怎麼樣才能繼續賺錢，尤其是如果想逐漸退休，或是想過行事曆更有彈性的生活？怎麼做才能完成「遠大夢想」，財務上又有辦法負擔，例如開公司、到巴黎生活三個月？此外，要如何彌補先前犯下的財務錯誤，例如儲蓄不足、甚至是債台高築？

我訪問過財務專家與中年媽媽，請教她們碰上這類財務十字路口該怎麼辦。她們的共通策略是更加積極理財，尤其是先前不太碰錢的話。到了四十歲，已經可以一窺未來的退休財務生活。如果感覺不太穩定，將是嚇人的當頭棒喝——足以讓人今天就開始過節省生活。此時可以再度打開線上退休計算機網頁（本書第5章），確認自己的財務依舊處於正軌。

不論各位目前處於哪一個階段，彌補年輕時的儲蓄不足，永遠不嫌遲。如果尚未達成退休目標，現在是時候努力，想辦法減少目前的支出，把每年的最高免稅額度存入具備節稅功能的退休基金，找出目前的人生階段投資風險承擔能力——如果離完全退休只有10或20年，相較於目前三十歲、還可以工作30年的母親，要保守一點。此外，一定要有足夠撐6個月（以上）的急難金。因為每個人不管幾歲都可能碰上裁員，再加上年紀愈大，通常又愈難找到新工作。此外，在這個人生階段，很可能碰上出乎意料的健康照護支出。

聽較自己年長的眾媽媽分享經驗，通常可以得知最好在今天就做哪些更聰明的決定——而且更有動力那麼做。我在推特上徵求「一起談論金錢議題的祖母」，琦特·透納（Kitt Turner）立刻回應。琦特是六十歲祖母與費城破產律師。我打電話到她的辦公室，她說自己有一個三歲大的孫子，小朋友正在開始了解「需求」VS.「需要」的概念。琦特是CNBC財經台的忠實觀眾，正在考慮改天要給孫子一股迪士尼（Disney）股票，好讓他開始了解股市。

至於琦特本身的財務，她說自己最關切的事，就是錢是否足以過完餘生。她和許多媽媽一樣，感嘆要是年輕時早點開始存錢就好了。她現在正在努力趕上自己的目標。

琦特表示：「幾年前，我開始想：『需要多少錢才能退休？』」她定出低、中、高三種層級的預算，取有趣的名字，分別叫「貓食預算」、「鮭魚預算」與「壽司預算」。琦特希望能存到「壽司預算」。接著，她開始追蹤所有支出，了解自己花了多少錢。她說：「我發現自己處處漏財。」

琦特回想自己二、三十歲的花錢方式後，「每天都想掐死自己，當初該早點開始存錢。」她隨時提醒自己的孩子，要盡早為退休金帳戶儲蓄，享受數十年的利滾利。琦特幾年前開始認真精打細算後，存下更多退休金，但依舊一直懊惱少了多年的複利效果。

琦特目前的計畫是繼續當破產律師，能當多久，就當多久，雖然她也知道無法完全掌控自己幾歲退休，畢竟工作有一天可能消失，或是病痛突然找上門。琦特希望至少還能繼續工作6年以上，一直到足退齡。到時候開始領社會安全金，就不會有罰款。在那之後，她計畫當兼職律師與義工，還有，她想多陪陪孫子。

我訪問眾家媽媽時，常聽她們說，過了傳統退休年齡後，還想繼續工作，尤其是如果找到覺得喜歡又有意義的工作。（不只媽媽這麼想，嘉信理財2012年的調查發現¹，有三分之一的六十歲中等收入工

作者還不想退休。多數人表示那是自願的選擇，不是被迫繼續為錢工作。）人們以各種形式延長工作年數，例如在人生晚期階段自己開業、兼職做專業工作、從事更能掌控工作時數的自由業，或是將一生累積的專業貢獻給義工工作。我母親選擇後者。她一輩子都在當健康照護政策消保官，現在協助自己居住的城市，替居民老化做好準備，包括減少老人孤獨問題、安排免費看診交通服務、協助民眾申請美國醫療保險（Medicare）福利。

如果各位能和琦特一樣，打算一直等到足退齡，才領取社會安全金，每個月就能領到更多錢。那就像買免手續費與佣金的年金，妳在六十歲時，用減少的收入「付款」，日後就能享受更高的收入。舉例來說，如果足退齡是六十七歲（1960年後出生者），如果六十二歲就開始領社會安全金，領到的金額大約會少30%。如果等久一點才領，等的愈久，扣的錢愈少，六十七歲就能領全額。如果一直等到七十歲，甚至可以領更多。多領多少，要看每個人的出生年對應的百分比。這是增加晚年生活品質的好方法——如果有辦法度過六十歲出頭那段收入減少的時期。（當然，政治人物經常在談要提高退休年齡，因此各位領到任何錢之前，可能規則又改了。）

新事物

我訪問的媽媽經常提到的另一件事，則是必須預先積極替人生接下來想做的事做準備，不論想做什麼都一樣。我們可能得先花錢、花時間才能抵達目的地，例如與職業生涯教練合作、在地方大學修課、取得新型業界證照等等。雖然相關準備深具挑戰性，要是碰上其他人生重大轉變，例如離婚、孩子離家上大學、自全職工作退休，妳的生涯投資將足以支撐。

如果有另一半，兩個人最好坐下來談未來數十年的打算，例如要是不想工作了，或是希望減少工作量，你們計畫如何運用與管理金錢，以及如何利用空出來的時間。認證理財規劃顧問艾倫．羅金

（Ellen Rogin）是《想像美好未來》（*Picture Your Prosperity*，[中文書名暫譯](#)）的共同作者。她和先生聊退休夢時，不敢相信自己的耳朵，因為先生想和朋友駕船同遊加勒比海。兩人結婚近三十年，她從未聽過先生提及，不過兩人聊完後，就能預做準備。

有的媽媽因為孩子已經獨立，現在顯得相對自由，手上時間也多。靠創業賺錢是這類媽媽的熱門選擇。自己開業帶來的錢，可以實現龐大旅遊夢或其他大筆支出，享受退休生活。

亞特蘭大健康護理師戴娜．麗莎．楊（Dana Lisa Young）在女兒會走路後，決定擴大按摩治療副業，擔任客戶的人生教練，最後辭去原本在專業服務公司的內容管理全職工作。她不但因此更能掌控時間表，也感到更能發揮創意，享受工作帶來的滿足感。她表示：「我喜歡協助民眾把照顧自己當成第一要務，改善身心健康。那是一份很有趣、極有成就感的工作，看到人們生活改善讓我心情大好。」戴娜自己安排工作時間，趁孩子上學時輔導客戶，有時也在傍晚工作，也就是先生到家後。某幾個星期六，也是她的工作時間。目前四十五歲左右的戴娜，持續打造事業，教更多工作坊，帶領身心休閒活動，此外也在寫一本關於療癒的書。

媽媽作家琳恩．史壯（Lynne Strang）也在中年時，趁孩子已經長大，有類似規劃。她原本當了近三十年公關主管，決定離職，從事自由寫作。她轉換跑道時，孩子已經上高中；她表示比起年輕時，現在強烈想要更具彈性的時間表，受不了上下班要通勤兩小時。此外，她也希望擔任義工。她表示：「我不希望減少工作時數，但想要掌控自己在何時、何地工作。」

琳恩遞出辭職信，當起自由作家與顧問。收入減少，但由於一向生活節儉，剛出社會就開辦退休金帳戶。從事朝九晚五的傳統工作時，每年退休金帳戶都存入最高金額，也不讓自己背負卡債，因此得以順利轉換至新的生活形態。她的第一個計畫是出書，談各行各業的人如何在中晚年創業。琳恩在協助自己青春期的孩子度過高中生活與申請大學的同時，還出版了《大器晚成的創業者》（*Late-Blooming Entrepreneurs*，中文書名暫譯）。她表示：「孩子大了之後，依舊需要父母協助，不過他們需要的協助類型會改變。」琳恩在孩子還小、自己也努力在公司往上爬的時候，請託住附近的父母與公婆照顧年幼的孩子，現在有更多時間留給已經長大的孩子——以及她自己。

活躍於社群媒體

各位如果準備打造新職涯或轉換跑道，或單純想進一步發展目前的事業，社群媒體平台都能助一臂之力。社群媒體平台在財務與職涯的世界，正扮演著愈來愈重要的角色，成為愈來愈多企業與民眾首選的對外溝通管道。不論各位是否刻意經營，社群媒體都讓世人認識妳——妳的專業、妳感興趣的事、妳能提供的東西。各位在社群媒體提供的資訊，將影響出現在面前的工作與機會，以及妳在公私領域認識的人士。有時，甚至還讓自己成為詐騙集團眼中的肥羊。

人們一下子就能在網路上得知我們的資訊，感覺有點恐怖，例如只要知道妳住在哪，就知道妳家房子值多少錢。不過，社群媒體同時也是一種強大的好工具，可以協助我們達成目標，尤其是當我們的人生目標隨時間改變的時刻。在網路上，每個人可以隨心所欲定義自己，利用相關平台接觸潛在的雇主或客戶。如果妳寫了一輩子文案，想改行當作家，可以在推特的自我介紹上，表明自己是作家，開始推銷作品給網站或雜誌。如果一直是家庭主婦，現在想成立Etsy事業，

推特ID可以出現與「創意創業者」相關的字詞，連結到你的Etsy商店網址。你可以加入Etsy推特聊天室，談創意創業。你的社群媒體帳號可以是一個箭頭，領你走向想要的方向，一路抵達目的地。

我一個學生想透過協助英文是第二語言的學生，展開教學事業。她在推特的興趣介紹中，列出「#ESOL」（給其他母語者的英語），開始分享與教育、語言、移民有關的新聞，並追蹤那個領域的其他領導者。我的學生開始在推特頁面貼相關文章，利用主題標籤

「#immigrationaction」追蹤推特上的移民討論；而在LinkedIn的自我介紹上，也記得加上自己的興趣，讓潛在雇主與有志一同的人士能聯絡到她。先是在網路上找到自己的社群，這下子那個社群也能找到她。

在網路上有專業形象，也能帶來意想不到的機會。如果你是在部落格談健康家庭飲食的媽媽，健商食品公司可能請你當代言人。在你居住的城市找家庭律師的人，如果搜尋到你的名字，你可能因此得到新的工作機會或大客戶。如果你是擅長捕捉戶外家庭時刻的攝影師，還把作品放在Instagram上，當目前的客戶把你的作品分享給朋友時，可能帶來穩定的新客戶。相反的，要是有人在網路上搜尋你的名字，結果什麼都沒找到，或是隨機跑出政治捐獻揭露等資訊，或更糟的是，一個跟你同名的十八歲青少年喜歡跑趴，網路上都是她吃喝玩樂的推特文章，本來想找你的人將打退堂鼓。教讀者打造個人品牌的

《讓自己成名》（*Make a Name for Yourself*，[中文書名暫譯](#)）作者羅賓·費莎·洛菲爾（Robin Fisher Roffer）表示，她的網路帳號讓自己得以收取更高的演講費，還帶來大量尋求顧問服務與線上演講的客戶。

社群媒體除了可以帶來財務方面的好處，也有社交和甚至是健康方面的好處：皮尤研究中心的「網路與美國生活計畫」（Internet and American Life Project）顯示²，利用社群媒體可以降低女性壓力，原因

是使用者感受到有人支持自己，能與他人連結。各位可以利用社群媒體和朋友分享自己的目標，快速得到零售商的客戶服務，甚至詢問銀行問題，一切靠推特或臉書就能搞定。

使用社群媒體也有風險，不過可以採取步驟保護自己與家人——即便人已過世也一樣——不會因為自己在網路上分享的資訊成為受害者。詐騙集團會瀏覽葬禮服務時間表，盯上家中無人的房子，還利用社群媒體尋找關鍵資訊，例如生日與紀念日，駭進受害者的銀行帳戶。銀行帳戶問的身分確認問題，答案通常在臉書檔案找得到，甚至連我們沒加朋友的陌生人也能取得：例如我們上的高中、媽媽娘家的姓氏。有了那些資訊，就能在遠端重設密碼，任意取得我們的帳戶資訊、密碼，或是跟不少名人一樣，碰上裸照被竊。

各位可以考慮採取以下步驟，加強社群媒體帳號的安全，保護自己（和家人）的財物：

1. 如果是臉書與Google等提供相關功能的網站，那就**設定兩步驟驗證**。每當有人試圖用陌生裝置登入妳的帳號，將得輸入寄至行動裝置的第二組密碼。雖然旅行到外地與使用新裝置時，這個功能有點麻煩，但可以讓外人更難猜到密碼，少了妳就無法登入。
2. **設定難猜的密碼**。雖然今日的現代生活有太多密碼要記，很難搞清楚自己數十個密碼，但為了保護自己的錢，一定要使用複雜密碼，而且不只是銀行帳戶，社群媒體帳戶也一樣，因為只要有人破解社群網站，就能搜集到妳的個人資訊，利用妳的身分，甚至駭進妳的銀行或投資帳戶。一個設定長密碼的好方法，就是在句子中插入數字（例如：「myf8voritecityisTokyo」〔我8最喜歡的城市是東京〕），也可以利用「KeePass.info」等加密工具儲存大量密碼。

3. **絕對不要點選電子郵件上看似來自真實帳號的超連結。**典型的釣魚詐騙是發送看似來自推特或臉書等熟悉網站的電子郵件，然而信中的連結會連至詢問密碼的假網站。如果輸入密碼，歹徒就會取得我們的資訊。不要點選連結，自己在瀏覽器中輸入網址，確保不會進入假網站。此外，在臉書或推特上分享自己剛買的東西也不是好事（愈來愈多商家鼓勵我們這麼做），詐騙集團輕鬆就能利用妳分享的購物資訊，寄來假的電子郵件，要求妳提供額外資訊。我們看到信上的確是自己最近訂購過的東西，很容易上當點選連結。
4. **替自己的數位資產擬定長期計畫。**本書第6章提過，即便在過世之後，依舊能保護自己的社群媒體帳號，例如臉書允許使用者指定遺產代理人，替使用者管理或關閉帳號。
5. **不加陌生人為好友。**有的詐騙集團假裝是「朋友」，我們不疑有他，就點選接受成為好友，與完全陌生的人分享個人資訊。網路約會風險更高，詐騙集團專找想談戀愛的人。美國聯邦調查局2014年過去6個月的數據顯示，消費者因戀愛詐騙損失8,200萬美元。在社群媒體或臉書上加任何人為好友前，可以先利用Google的照片搜尋功能，確認對方是否真有其人——也或者是騙子盜用他人照片。另一種明顯的警訊是「朋友」突然發生事情，向妳借錢。這種惱人的常見詐騙，被稱為「祖父母」詐騙，因為許多祖父母上當，不過戀愛詐騙也常使用這種手法。要防止家人受騙的話，事先約定好外人不會曉得的家庭暗號。如果家人真的突然急需用錢，必須說出暗號證明自己的身分。
6. **盡量不要分享透露個人資訊的照片。**若想分享超音波圖、出生證明、醫院手環，或其他寫有姓名、地址、甚至是社會安全碼的照片，要學會在放上網路之前塗黑資訊，或馬賽克處理。
7. **檢查自己的隱私設定。**記得定期檢查，確認誰可以看見妳的臉書，以及其他社群媒體帳號上的文章與照片。最好設成只有朋友

可見，如果其他朋友分享了妳的照片，陌生人看不到。

社群媒體帳號衍生的問題，不僅是詐騙。不論我們是否願意，社群媒體將留下我們的人生足跡。未來的搜尋引擎大概會更強大，遠親、好幾代後的子孫、甚至是陌生人，未來可能看到我們以前放上網路的東西。妳希望自己公開的文章說出什麼故事？我一個學生，姊姊意外中年就過世，她靠姊姊留下的Pinterest帳號睹物思人，瀏覽姊姊談論過的書籍與電影。她甚至說，那些文章讓她感覺好像在姊姊過世後，姊妹間有了新對話。媽媽作家麗莎·邦奇克·亞當斯（Lisa Bonchek Adams）在推特上，放上自己罹患第四期乳癌的經歷，凝聚出一個強大女性社群，大家替她加油打氣，直到她過世；今日她的帳號依舊活在大家的記憶中。此外，麗莎生前還利用推特帳號，推廣「#mondaypleads」運動，提醒女性別再拖，快去做身體檢查。麗莎留下的遺澤挽救了其他人的性命。

社群媒體力量強大，無遠弗屆，用自己的帳號發文時，可能帶來身分危機，尤其是在人生過渡期，例如想重返職業生涯或轉換跑道的時刻。各位甚至還沒選擇推特帳號名字或寫下140字文章前，就得決定好自己是誰、要在網路上當什麼樣的人。妳要用目前的職業定義自己嗎？還是以媽媽身分？或是妳即將成為的創業者？答案可能三種都包含。妳的身分可能快速轉換，每幾個月就得更新網路上的自我介紹——我自己就常更新，也不斷鼓勵學生這麼做。那是最基本的數位維護工作，涉及我們的財務管理，因為網路身分可能深深影響我們的財務與賺錢能力。

社群媒體帳號提供了定義自己——以及定義人生——的機會。我們可以靠社群媒體帳號，創造出新人脈與新機會。

行動步驟

1. 當妳不再需要把所有時間都花在照顧孩子後，花點時間想一想，自己接下來的歲月想做什麼，尤其是在孩子比較獨立之後。想打造不同事業、成為義工，或是重拾舊嗜好或舊熱情？就算還有很多年，才會進入「空巢期」階段，現在就該開始存錢，預先規畫，替新的可能性做好準備。
2. 如果有另一半，兩人可以談接下來30年的人生，各自想做什麼，說清楚彼此的目標與夢想，尤其是深深影響財務的目標。
3. 存下更多退休金，彌補過去犯下的財務錯誤（存下退休金帳戶每年最高抵稅金額），解決所有卡債。
4. 去上課，投資自己，取得新證照，也可以和職涯教練合作，好好規畫接下來的人生與事業。
5. 想辦法愈晚領退休金愈好；如果能等到足退齡才領，就能領到更高的金額。美國社會安全局（Social Security Administration）提供小冊子〈每位女性都該知道的事〉（What Every Woman Should Know）³，可至ssa.gov網站下載。小冊子中解釋了社會安全福利，以及女性關心的常見問題，包括離婚將如何影響社會福利金，以及如何替自己照顧的家中長者或失能親人領取補助。
6. 考慮繼續以某種方式工作下去，就算退休了也一樣，讓自己有辦法晚一點再領取退休金。把先前的副業變成顧問或輔導事業，或是從全職工作轉顧問，都能讓自己晚一點才動用退休儲蓄，提升生活品質。
7. 耕耘網路人氣與社群媒體帳號，讓外界知道妳接下來的目標。買下一直希望推出的部落格或網站網域名稱，LinkedIn帳號一定要寫下自己目前與過去的工作，放上展現專業形象的照片，讓外界知道妳想當什麼樣的人、妳是誰。如果正在找工作，研究一下業界頂尖人士，如何在LinkedIn與其他社群媒體平台呈現自己，自己的帳號也可以應用那些最佳做法。正在徵才的主管看到妳的自我介紹後，妳離找到工作又更近了。
8. 保護妳（與孩子）的線上隱私。詐騙集團會查看社群媒體網站，尋找詐財的好目標，甚至駭空儲蓄帳戶。設定好隱私功能，不要讓陌生人看到能識別身分的資訊，例如妳的生日。絕對不要在臉書加不認識的人為「好友」。至少每年要檢視一次自己的臉書朋友，確認妳認識名單上每一個人。盡量不要放自己正在度假的照片，那等於是在公布闖空門的好時機。臉書功能隨時可能更新，記得定期確認自己的隱私設定，了解一下自己究竟公開了哪些資訊。不要透露自己的財務細節，就連哀嚎報稅截止日期快到了，還沒報稅，詐騙集團都可能假借妳的名義申請退稅。

第10章

當孩子搬回家

孩子大了，有自己的生活後，反而可能開始跑回家。皮尤研究中心2015年的報告甚至發現，千禧世代（十八歲至三十四歲）目前有26%與父母同住¹。孩子回家，大家都開心：孩子可以住在遠勝自己能負擔的房子；父母在孩子早過了需要換尿布與鬧脾氣的時期後，再度有親子共處機會，而且這一次孩子可以幫忙做家事、煮飯、一起負擔帳單。就算孩子依舊每天靠妳帶便當，感覺他們獨立的那一天還好遙遠，但知道可能發生什麼事，可以讓人做好準備。

眾多研究顯示，這個關鍵的年輕成人期，有點像懷孕第四期：新生兒已經離開母體，但依舊無法支撐自己的頭，也沒辦法自己做任何事。就算妳的孩子法律上已經成年，他們依舊需要媽媽提供指引、庇護，甚至是食物。如果妳幫他們一把，他們接下來的人生路會更好走。

芭芭拉．雷（Barbara Ray）於2010年合著的《有點大人，又還不是大人》（*Not Quite Adults*，中文書名暫譯）指出，研究顯示有父母幫忙的人，以及只能靠自己的人，兩者有很大的差距。雷指出，被迫出社會後一有工作就接的年輕成人，可能「永遠無法超前」。相較之下，有父母協助的人則享有自由，能好好選擇將帶來財務安全的美好前程。不過，要是父母幫太多忙，孩子可能無法獨立。

親子如果要順利撐過這段時期，不至於變成啃老、破壞親子關係，方法是開誠布公、事先計劃，確認同住對雙方都有好處。還記得前文第3章提到的凱蒂．霍森嗎？她是社工兼兩個孩子的媽，第一個孩子出生時，還跟自己的父母住。兩代能長期同住一個屋簷下，相安無

事（凱蒂的小家庭目前已經搬出去，但兩家依舊住得很近），原因是父母也得到好處，而且不只是得到與孫子相處的大量時間。

我請教凱蒂的母親辛蒂·史密斯（Cindy Smith）三代同堂的感覺。辛蒂解釋，凱蒂一家人搬到郊區後，她和先生蓋瑞（Gary）決定賣掉休士頓的房子，搬到凱蒂的郊區社區，恰巧離兒子家也很近。辛蒂表示，他們夫妻倆住得很遠時，「他們很想念我們」，因為原本有人煮晚餐、帶孩子。辛蒂與蓋瑞也想念能親近兒孫的日子，尤其想念孫子。

辛蒂夫婦與兒女兩家人搬進相同社區後，孫子可以走路上學，還能到附近的湖邊散步。辛蒂表示：「這對我們來說是理想安排。」辛蒂表示，如果孩子決定再度搬家，她和先生大概也會搬到不遠處：

「他們到哪，我們可以跟到哪。」在此同時，她和蓋瑞環遊世界、搭遊艇、當義工。她表示：「我們的退休生活很美好。」我在本書出版前，寫信請她告訴我最新近況，她從澳洲回信，夫妻倆正在搭船出遊。她寫道：「擁有經過妥善規劃的退休，以及理想的另一半，是太好的福氣。」

就算各位和史密斯夫婦不一樣，不住成年子女家附近，只能從遠方給予精神（或財務上）的支持，談錢依舊對雙方都有好處。嘉信理財資深副總裁、《嘉信理財五十歲後的財務指南》（*The Charles Schwab Guide to Finances After Fifty*，[中文書名暫譯](#)）作者嘉麗·信瓦柏—博美拉特滋（Carrie Schwab-Pomerantz）表示，她協助二十歲的兒子展開財務生活的方法，就是教他們開立退休金帳戶。她兩個兒子都住舊金山，那是他們成長與嘉麗夫婦目前依舊居住的城市，當地房價很高。嘉麗表示，兒子得到第一份工作後，「我告訴他要擬定預算，把自己預期中的收入，減去要繳的稅額與儲蓄金額，算出能負擔什麼樣的公寓。兒子知道退休金帳戶一定要存錢。」

對嘉麗的孩子而言，為退休做準備不是什麼新觀念（她也有女兒，我們談話時還在念高中），不過她依舊認為，應該和兒子坐下來談新工作的福利，協助他們替退休金帳戶選擇投資。

許多孩子已經成年的母親，依舊深入參與孩子的生活——載他們到大學、財務上給予支持、像忠誠粉絲追蹤他們的臉書文章——不過她們也知道該催促孩子離巢。媽媽如果和孩子談預算與儲蓄，鼓勵他們找工作，以及自請幫忙帶孫子或煮飯，增加相處機會，都是在悄悄暗示孩子，該獨立了，不過不用怕，媽媽（和爸爸）隨時在一旁提供必要協助。此外，父母也會在這段延長的「青春期」階段，保護自己的財務。TD美國交易公司（TD Ameritrade）2015年的〈財務混亂〉

（Financial Disruptions）調查顯示²，長期儲蓄與退休計畫遭遇問題的成年人，四分之一是因為肩上扛著撫養他人的擔子。

省吃儉用

部分空巢族為了減少日常生活開支，選擇搬到小房子，變賣昔日許多貴重物品。維吉尼亞州里斯頓（Reston）的瑪麗．凱斯黛（Mary Cassaday）五十歲後，不想再保養她和先生史蒂夫（Steve）養大三個兒子的大房子。長長的車道每年冬天都得剷雪，游泳池也得經常維修。瑪麗表示：「我受夠了大房子。」他們賣掉占地8,000平方英尺（約225坪）的家，搬進里斯頓附近不到一半大的地方。瑪麗現在可以隨心所欲半年待在佛羅里達，不必擔心離家時得找人看著房子。她說：「空間夠大，孩子可以回家休息一下，接著出發走自己的路。」瑪麗和先生現在不必計畫與支付大房子的維修費，還請負責房地產銷售事宜的公司，賣掉大部分的家具。

另一位媽媽琳恩．馬丁（Lynne Martin）做了類似但更極端的選擇：她和先生賣掉加州的家，開始在全世界租屋，包括倫敦、巴黎、

義大利、阿根廷。琳恩與先生提姆（Tim）現在七十歲出頭，還能享受他們所說的「吉普賽」生活。每個月生活預算6,000美元，錢來自他們的投資與社會安全金。琳恩表示，孩子還住在家裡時，他們很早就開始存錢，也因此老了之後有辦法四處旅遊。此外，住城市很貴，為了不超出預算，他們有時也選擇可以省錢的地方。他們旅遊時，也依舊以作家身分在工作，在回憶錄「家在哪裡都是好家」（Home Sweet Anywhere）中記錄旅程，不時更新部落格：homefreeadventures.com。

各位就算不打算到處跑，理想中的退休生活是坐在最喜歡的椅子上讀書、喝杯茶，隨時出清孩子不再需要的玩具、書本和衣服，也能獲得財務方面的好處。收納專家與《現在整理正是時候》（*Rightsize ... Right Now!*，[中文書名暫譯](#)）作者雷吉娜·李茲（Regina Leeds）表示：「家中要是井井有條，每個地方固定放什麼，我們就比較不會亂買不需要的東西。」定期扔掉與碎掉不斷累積的文件，可以讓人在開始簡單過生活之前，就掌握自己的文件資料。此外，或許是時候和舊家具說再見，不再使用的家庭物品也可以出清，賣掉甚至還能換點小錢。（各位如果到Craigslist等網站買賣東西，切記要在公共場合見潛在買家。見陌生人時，一定要找人陪著。）

我們在第7章討論過年事已高的父母會遭遇的挑戰——認知衰退、詐騙、金錢詐騙——我們自己也一樣，為了保護自己，萬一需要幫忙，或暫時失能，要有能信任的人替我們管錢。可以到律師事務所簽委任狀，擬好遺囑、健康代理人及其他遺產規劃文件。年輕爸媽準備這類文件，是為了保護尚未獨立的孩子——不過等我們老了，我們會變成那個需要保護的人。

老化與所有生命轉折一樣，將帶來複雜的決定與情緒，此時「旁觀者清」的財務專家或許能幫上忙。人老了之後，投資通常趨於保守，不敢冒能抗通膨的風險，尤其是如果幸運一路活到九十多歲的話。

母親的力量

我們很容易想念年輕歲月。每當我卡在下班的車陣動彈不得，急著準時到幼兒園接孩子，看見一旁無憂無慮的地方大學生走出熱瑜伽教室，手上拿著冰咖啡，看起來身材超棒、超放鬆、超.....年輕。在我軟弱的時刻，我羨慕他們。

不過接著我又想起成熟帶來的好處，我有無限的愛給孩子，家庭有保障，現在賺的錢勝過二十歲的時候，而且足夠認識自己，知道自己喜歡什麼，懂得分配時間、金錢與精力。不適合自己的東西，能大聲說「不」。二十歲的我浪擲光陰金錢，買不具太大意義的東西，參加不太想參加的派對，和沒帶來快樂的人待在一起。年紀愈長，就愈明白人生有多短暫，我珍惜自己有限的資源。此外，工作與家中愈來愈重的責任，也讓我不得不慎重運用資源。

開心接受自己的新身分，當一家之主，撐起家中財務，也能帶來新的可能性，由我們決定自己與身旁所有人的人生。各位可以研究一下自己景仰的年長女性，看她們如何活出自己的年紀，學習她們的智慧，了解財務等方面該如何安排，才能優雅老去。職業等各方面有共通點、但比我們大十五歲左右的女性，是我們的最佳榜樣。研究她們的人生，找出自己為什麼仰慕她們，接著選出自己要仿效的事，包括她們的財務選擇。

同樣的道理，各位將在不知不覺之中，成為別人的老師與角色模範，不只是妳家的孩子會受妳的身教影響。社群中的年輕成員，以及所有認識妳的人，都會拿妳當範本。我們的孩子是最仔細觀察我們的人，他們看著媽媽如何回應失望與挫折，以及我們是否高高興興去工作，或者壓力很大。連我們手臂上長了一顆新痣，孩子都會注意到。

那就是為什麼琦特等祖母會和孫子談錢與投資，親身示範如何在財務能負擔的前提下，追求有意義的快樂人生。我們知道自己是兒孫

的人生範本後，責任又更重了——我們希望他們有一天會如何照顧自己，就用那種方式照顧自己。我們正在建立會代代相傳的生活模式。

我在結婚後、當媽前，有一次問母親，她是否曾為逝去的光陰感到傷感。找到人生伴侶、扶養孩子、看著孩子畢業，想到那些美好日子再也不會回來，無法重新體驗，不會心情沮喪嗎？母親笑著告訴我：「我只是很高興我走過了。」母親沒為流逝的光陰難過，開心一家人都能走到下一階段。那是母親教會我的事：感激自己已經走得很遠，人現在能夠在這裡。

年齡增長給了我們再次自私的機會，尤其是等過了孩子隨時需要有人照顧的階段。就某方面而言，那有點像是重返二十歲，只不過這一次，我們知道如何好好運用再度到手的自由。

行動步驟

1. 替未來做好準備，找出妳和成年的孩子可以如何在財務上相互扶持。妳可以協助他們擬定人生第一筆預算，幫忙開立第一個退休金帳戶。協助孩子自立，穩穩踏上人生道路，減少他們到了三十歲（或更大）還伸手跟妳拿錢的可能性。
2. 替退休歲月做準備時，考慮是否要改變居住安排，以及相關的財務議題，例如換成小房子、搬家或四處旅行。現在就開始定期處理不需要的文件與雜物，未來要改成過簡單生活時，整理的任務就不會過於艱巨。
3. 當一家之主是好事，年輕一輩會向妳尋求財務方面的引導。我們也可以請自己欣賞的年長女性給予支持和鼓勵。

後記

不只是錢

一個星期日晚上，全家在吃漢堡，先生和我規劃下週行事曆。我星期二晚上要教課，問先生那天能不能去幼兒園接兩個孩子，平常是我負責接送。

「我可以去接，但很難提早下班。」老公聽起來壓力很大。他公司的會議，常常一開就要開到傍晚，要接孩子的話得中途溜走。

我正要感謝老公，討論下一個比較不令人焦躁的主題，五歲的女兒突然發言，正經八百地告訴我和老公：「我們需要工作賺錢。」女兒喜歡解決衝突，常常想辦法協助爸媽解決問題，例如洗碗機要怎麼用，或是行程要如何調整。

「謝謝妳！」我還以為女兒是在解釋我的需求，我需要準時到課堂教書。「妳說的沒錯，媽咪需要工作賺錢！」

「不對不對不對。」看來我的解釋完全不是女兒要說的意思，
「爹地必須工作！妳得來接我們！」

我心想，天啊，我平常那麼努力解釋，媽咪和爹地兩個人都工作養家。女兒是真心認為爹地的工作才重要？

我試著向女兒解釋，媽咪也需要賺錢，媽咪賺的錢可以付家裡需要的東西，例如食物、我們住的房子，還有她的跳舞課，但女兒回答，那是用爹地賺的錢付的。我們繼續討論了一下性別平等的議題，但接著有人要番茄醬，再來又弄髒上衣要換，這個話題就被拋在腦後，但我一直忍不住回想這件事——女兒的觀念真的這麼傳統嗎？如果是的話，那些觀念從何而來？我又要如何改變女兒的觀念，讓她知道她自己未來的職業、夢想與收入，和她弟弟的一樣重要？

為了找出答案，我翻閱歷史資料，閱讀泛黃破損的《美國新聞與世界報導》雜誌。我發現講個人理財的文章，尤其是寫於1950與1960年代的女性文章，道出了當時的傳統看法，令人感受到我們離那些傳統年代有多遙遠（希望如此）。在從前的年代，由先生負責養家活口，至少中產階級家庭如此。我希望找到一些指引，知道還得做些什麼，才能創造出男孩女孩認為自己的爸媽財務平等的文化。

我翻找《美國新聞》檔案時，發現1958年5月16日的封面故事〈每一位女性都該知道的理財知識〉（What Every Woman Should Know About Money），十分接近現代的報導。那期綠白相間的封面，以粗體黃色正楷寫成的大寫字母，看起來就像今日的女性雜誌，而的確只要在網路上搜尋一下那個標題，就會跑出數十篇題目類似、卻是最近幾年新刊登的文章。

那篇1958年文章，除了某幾句話很容易辨認出年代，其他內容十分類似今日的文章。該文建議，先生與太太應該討論夫妻財務，兩個人都要立遺囑，熟悉家中資產預算。甚至不久前，我才在公司網站文章上，提出十分類似的建議。除了某幾個字不同，我那篇簡直是複製貼上1958年的文章。

幾頁過後，那期雜誌介紹一位知名女股票經紀人。提到她的名字時，居然只寫出她去世先生的名字，稱她為「查爾斯．U．拜恩太太」（Mrs. Charles U. Bay）。《美國新聞》問她，一般的妻子是否準備好在緊急狀況下接掌家中財務，她回答：「我認為她們缺乏準備，尤其是我這一代的女性——我五十七歲。不過年輕一代的妻子，遠勝過中年這一代被保護得好好的妻子。我會說今日的年輕人更活躍，也更有知識，不像我這個年紀的人，有人照顧，有人保護，年輕人比較知道這個世界是怎麼一回事。」

1958年時的「年輕女性」，今日已經為人祖母。我常聽見那個世代的女性有類似看法：她們自己並不怎麼會賺錢與投資，但認為且希

望年輕一代會更好。今日的年輕女性——我女兒那一代——她們長大後會不會也還在講同樣的話？又或者我們有辦法協助她們取得更平權的展望？

我們正在對抗幾個強大因素：傳統的性別角色、男性客戶帶來的產業既得利益，以及從事金融業的女性寥寥無幾。不過，這三個因素正在改變。養家與掌管家中財務的女性正在增加，金融公司正在想辦法服務人數成長的女性客戶。此外，金融產業出現愈來愈多的女性領導者。

身為媽媽的我們可以做幾件事，協助兒女打造自己的財務未來：我們可以和孩子聊錢，尤其是我們的女兒。告訴孩子妳希望二十五歲的自己知道的事。（安聯訪問女性，問她們會給女兒、孫女什麼樣的理財建議，最常見的答案是：「不要把自己的財務責任交到別人手裡。」¹）我們可以讓孩子知道，管錢是基本生活技能，並以身作則。我們帶孩子的時候，依舊可以賺錢，就算賺得比較少也沒關係。就連1958年《美國新聞與世界報導》非常傳統的報導中，拜恩太太都說，女性至少要有開始工作的心理準備，因為人生總有一個時間點得這麼做。我們可以利用財務工具，例如財產移轉規劃文件與人壽保險來保障自己，如果我們自己或另一半無法工作，就算只是暫時的，財務不會受損，孩子不會吃苦。

此外，孩子也有激勵作用，讓我們為了財務安全努力。我自從當媽之後，突然間幹勁十足，不再只是努力為自己工作，還得好好照顧生活中新出現的親愛家人。

自從1958年那篇《美國新聞與世界報導》報導出刊後，世界歷經重大變化，然而我們談錢的方式依舊尚未趕上。女性掌控著家人的財務幸福，卻仍然時常被當成買菜傭人與二流投資者，然而太多事要看我們的決定，包括孩子的未來。

此外，當聰明媽媽遠遠不是管錢那麼簡單：我們要以身作則，讓孩子看到如何追求個人夢想。當孩子看到母親追求夢想，看到媽媽每天如何做出選擇，替自己帶來幸福快樂，他們也會學習母親的身教。以我個人而言，我感到人生富足的時刻，包括因為擁有提早下班的彈性，可以到學校看孩子表演，或是有辦法在家照顧生病的孩子。此外，在下雨的午後，能在家和孩子一起裹著毯子看電影，以及有辦法休半天假，自願到女兒的幼兒園班上當義工，不必擔心請假對工作造成負面影響，對我來講都意義重大。

我與學生分享，我和先生討論由誰接送孩子時女兒說的話。學生指出，女兒可能不是真的覺得爹地賺的錢，比媽咪賺的錢重要。小孩只是在擔心，自己的日常固定作息會改變，媽媽不再接送他們上下學。女兒真正想知道的是，自己愛的人會在身邊陪她——那是目前為止，我和先生能提供的最珍貴的東西。小孩大概並不在乎家裡銀行戶頭的錢是誰存進去的。不過，女兒雖然可能不懂，但她的確在乎是否有錢吃飯、有房子住、有衣服穿、能繳錢參加活動，而那份責任有愈來愈高的比例落在媽媽身上。

那就是為什麼談錢的對話很重要——孩子的財務安全仰賴我們今日做出的決定。

附錄

行動手冊

接下來的範本、清單、待辦事項，可以協助各位運用本書提到的概念。這份書末行動手冊提供以下工具：

\$ 家庭財務目標

\$ 財務一覽表

\$ 預算計畫

\$ 要不要打開錢包：購物前要先問的問題

\$ 「親愛的女兒……」：分享妳的財務心得

\$ 該問父母的事

\$ 孩子可以問祖父母的理財問題

\$ 身後事清單：妳準備好了嗎？

\$ 聰明媽媽，富媽媽日曆：9個月準備計畫

\$ 媽咪團體討論題目

家庭財務目標

全家人可以一起寫下以下問題的答案，討論家裡的目標、優先順序與行動步驟。

- 對我們家來說，怎麼樣才算擁有財務安全？
- 我們全家人的大夢想（例如：度假、大學學費、五十歲就退休）：
接下來一年，我們想要：
接下來五年，我們想要：
接下來十年與十年之後，我們想要：

- 每一位家庭成員的目標：

我們今天可以省下哪些錢，完成以上的大目標？家裡是不是有哪些地方，感覺是不必要的浪費？每一個人可以做出哪些貢獻（例如：隨手關燈，節省電費；在家煮晚餐，不外食）？

什麼樣的支出會帶給全家人最大的快樂？如果突然多出3萬元，該怎麼花？

我們全家人可以如何貢獻社區？

財務一覽表

	帳號戶名	密碼提醒	金額
非退休金帳戶：			
支票帳戶			
儲蓄帳戶			
證券帳戶			
其他帳戶			
退休金帳戶：			
帳戶一			
帳戶二			
帳戶三			
其他退休金帳戶			
有形資產：			
房屋估價			
汽車			
貸款債務：			
房貸			
學貸			
信用卡			
其他貸款			
保險帳戶：			
健康險			
壽險			
其他			
目前淨值 (資產減負債)			

預算計畫

每月家庭稅後實得收入：	
扣除退休儲蓄：	
減去每月支出：	
房屋費	
伙食費	
交通費	
托兒費	
水電費	
健康照護	
其他	
減去更多彈性支出：	
娛樂	
孩子活動	
上餐廳	
工作支出	
個人護理	
每月可存金額：	

要不要打開錢包： 購物前要先問的問題

新美國夢中心（Center for a New American Dream）與猶太正義聯盟（Jews United for Justice）等組織，都提供購物前的問題清單，確認該不該買——這類問題常被稱為「皮夾好友」（wallet buddy）。底下我選出特別適合媽媽問的問題。各位可以到我的網站（kimberly-

palmer.com) 下載皮夾大小的版本，放在皮包裡提醒自己，刷卡前三思而後行。

1. 這項產品／服務會讓我的生活變輕鬆嗎？還是會變成需要花時間力氣整理的東西？
2. 一年後還會用嗎？
3. 如果有一天得搬家，我會留著這樣東西嗎？如果沒了，我會想念它嗎？
4. 若買了這樣東西，對長期人生目標有好處嗎？能否帶來有意義的家庭體驗？
5. 買這樣東西會持續每個月或每年帶來成本嗎？包括得花時間在上頭？
6. 這項產品／服務本身及其製作方式，是否符合我們家的價值觀？

「親愛的女兒……」 分享妳的財務心得

寫信給孩子，是傳授得來不易的財務心得的好方法。不論我們在雜貨店示範過多少次買東西要比價，或是提醒要未雨綢繆存錢，把話寫下來之後，孩子隨時可以回頭參考我們的建議。以下是寫信給家人的範本：

親愛的_____：

媽媽今天寫這封信，為的是想分享自己的理財心得。你小時候我已經提過這些事，不過做起來不容易。希望你在面對人生一定會碰上的財務挑戰時，以下建議能幫上忙。

首先媽媽先講一個故事，那是媽媽以前碰過的財務挑戰。

媽媽做過一個最好的財務決定。那個決定讓全家人一直到了今天，都還享受財務安全，那個決定是_____

我和妳爸爸的選擇，讓家人能夠_____，付得起_____。

媽媽希望你以後能養成以下財務習慣：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

媽媽希望引導你走過自己的財務挑戰，有一天將能夠自立。希望這封信有幫助。

愛你的媽媽

該問父母的事

和父母談錢，可能搞得雙方緊繃，但為了你們雙方的財務安全，不談不行。拖愈久，就愈難開口。以下是幾個可以討論的主題：

1. 你們的儲蓄足以退休嗎？（不需要知道所有細節——只需要知道爸媽事先充分計劃如何度過老年。）
2. 你們無法自行打理生活時，希望請人到家裡幫忙、住老人之家，或是和某個孩子同住？
3. 你們的帳戶資訊、保單、遺產規劃文件、財務專業人士聯絡資訊放在哪裡？（也要知道如果父母需要協助，如何關閉或管理他們

的社群帳號。)

4. 如果你們再也無法獨立處理財務，你們希望如何管理？父母可能希望由妳、其他孩子或財務專家處理。如果由妳負責，可以參考美國消費者金融保護局網站（cfpb.gov.）提供的〈管理他人的錢〉（Managing Someone Else's Money）指南。
5. 我可以如何幫你們？（年紀大的父母常害怕失去掌控權，妳要讓父母安心，妳是來幫忙，不是來掌權。他們的錢要怎麼處理，依舊由他們決定。）

孩子可以問祖父母的理財問題

媽媽不必一肩扛起所有的教育責任，祖父母及其他親戚也可以讓孩子了解錢是怎麼一回事。依據孩子的年齡，鼓勵孩子問身邊長輩以下問題：

1. 你小時候有零用錢嗎？有的話，你花在什麼事情上？
2. 你第一份工作是什麼？
3. 你一生中碰過最大的財務挑戰是什麼？
4. 一生中哪一個時刻，讓你感到自己非常富足？
5. 你覺得自己最窮是什麼時候？
6. 你買過最聰明的東西是什麼？
7. 你小時候是怎麼得到財務知識？
8. 你還記得小時候請爸媽買給你什麼東西？
9. 你認為自己犯過最大的金錢錯誤是什麼？
10. 你希望自己年輕時，已經知道哪些關於錢的事？
11. 你如何教自己的孩子有關於錢的事？

12. 你有哪些節儉的好習慣，有辦法存到錢？

身後事清單 妳準備好了嗎？

沒人喜歡預想萬一自己離開人世該怎麼辦，做媽的人尤其不願思考這種事。然而，把身後事拋到腦後之前，要先做幾件事：

- 妳是否已經擬好遺囑，指定由誰擔任孩子的監護人，財產如何分配？其他的必要文件，包括財務代理人授權書、醫療護理委託書（配偶等其他人才可能替妳做出重要醫療決定）、財務資料一覽表，此外還要附上相關聯絡資訊（例如：律師、財務顧問）。如果立完遺囑後，人生發生重大變化，包括孩子數增加、離婚或結婚、新增大量資產，可能需要更新遺囑。
- 妳有人壽保險嗎？除了公司提供的保險，或許能在外頭另外加保，達到理想保額。金額估算依據是妳和另一半的收入，以及你們希望理賠金能支付的支出。另一半過世的人，還可能希望減少工作量，在家多陪孩子，此時人壽保險也能幫忙度過那段收入減少的時期。
- 受益人資訊是否更新？退休金帳戶和其他金融帳戶，也可以指定受益人。確認所有受益人資訊都是最新的，尤其是最近剛結婚或離婚的話。
- 妳有失能險嗎？如果公司或公會提供團體失能險，最好妥善利用。萬一受傷生病，暫時無法工作，失能險可以派上用場。（也要確認另一半的失能險。如果公司提供保險福利，可以考慮夫妻都保。）
- 妳是否替數位資產做好準備？臉書可以指定使用者死亡時的帳號代管人；其他社群媒體工具也能選擇隱私安全設定，指定身後的

帳戶處理方式，或是直接刪除。

- 遺囑、金融帳戶一覽表、社會安全碼、網路密碼等所有重要文件，是否存放在妳喪失行為能力時，其他人可以找到的地方？

聰明媽媽，富媽媽日曆 9個月準備計畫

如果財務待辦事項感覺多到力不從心，最簡單的方法，就是拆成小步驟，每個月處理幾件事就好。一年過後，便會發現財務井井有條。以下是完成本書行動步驟的每月指南：

第一個月

- 利用RedLaser、RetailMeNot、PriceGrabber等比價與折價券APP，成為更聰明的購物者。在網路上買東西之前，先搜尋一下商家名字＋「折價券」等關鍵字。也可以利用PriceBlink和InvisibleHand等瀏覽器附加元件，買到最低價的商品。
- 東西舊了，想辦法以其他方式利用。打電話請人到家裡修東西之前，先自己試試看簡單修理法。
- 每個月仔細檢查信用卡帳單，確認都是自己買的東西；盜刷是詐騙或身分被盜用的第一個徵兆。
- 了解儲蓄帳戶目前的報酬率。短期現金儲蓄要存在提供保險保障的銀行。至少接下來五年不會用到的長期儲蓄，則放進貨幣市場基金，以及其他相對保守、但報酬率高過目前銀行利率的基金。目標日期基金會依據妳需要用錢的日期，時間愈近，自動將投資轉到更保守的證券。
- 定期檢視自己的信用報告，看看是否有問題。有的話，聯絡徵信機構，請它們移除錯誤資訊。按時繳款可以改善信用分數。

第二個月

- 檢視目前的支出模式與儲蓄率。Mint.com等免費線上工具可以幫忙找出花錢太過的地方。如果想和另一半協調支出，可以利用HomeBudget等自動同步手機的APP。
- 找出長短期儲蓄目標；寫在記事本或日曆等可以每週提醒自己的地方。
- 想一想自己老了之後可能變成的樣子。如果要更有真實感，利用可以把自拍照調老的APP或網站，看一看自己未來的樣子，或是聯絡祖母等家族中的年長女性；也可以假裝成未來的自己，寫一封信給現在的自己。
- 挪出時間檢視目前的金融帳戶，整理所有相關文件。記錄需要更新的事項，以及需要歸檔的文件，每三個月就要做一次。

第三個月

- 仔細檢視所有可能的育兒花費，包括托兒費、教育、活動、伙食費、衣服。想一想，哪些用朋友送的二手物品就好，減少支出，或是更常自己煮食。
- 減少預算中可有可無的項目（例如娛樂或新衣），把省下的錢存起來。

第四個月

- 評估自己目前的職業生涯滿意度與賺錢能力。是否有可能不犧牲家庭時間，也能增加收入？或許妳能要求在公司承擔更多責任，研究一下能否遠距工作，或是成立能在家從事的副業。
- 如果目前為了照顧孩子暫離職場，想辦法和自己的專長領域保持聯絡，隨時更新技能。方法包括加入職業團體、在LinkedIn上自

我介紹，或是參加聯誼活動。

- 回顧去年的報稅文件，確認已經利用全部的家長減稅福利。同樣的，記得把退休金存入個人退休金帳戶，就算暫離職場也一樣。

第五個月

- 閱讀MarketWatch與Kiplinger等網站的報導，讓自己熟悉投資概念。如果覺得太麻煩，不想定期更新投資選擇，可以考慮自動幫忙轉換的目標日期基金。
- 檢視目前的投資，調整成妳想要的風險程度。至少一年要檢視一次自己的投資。如果需要量身打造的指引，也可以請教收費的財務顧問。許多退休金帳戶提供免費的退休投資諮詢服務；聯絡公司的退休金帳戶管理者，看看是否提供此類服務。
- 與另一半好好談一談，確認雙方長短期投資看法一致，彼此知道錢在哪裡與管理方式。
- 利用線上退休計算機（在網路上搜尋一下，就會跳出許多網頁，例如Bankrate.com），確認自己目前的儲蓄率，是否有辦法達成儲蓄目標。萬一需要調整，可以增加自動轉存比例。
- 替孩子開設大學儲蓄帳戶，擬定每年的固定儲蓄計畫。

第六個月

- 整理所有的家庭文件，包括遺產規劃文件、重要收據、貸款文件，以及家人文件，例如：出生證明、結婚證書。把文件收在防火、方便拿取的容器中。FileThis等數位儲存系統，可以方便妳收藏新增的文件。
- 檢視社群網路帳號，確認自己並未分享過多個人資訊，以防帳戶被竊，包括生日、家人的名字（母親的娘家姓氏），甚至是結婚紀念日。每年至少要檢查一次臉書及其他社群媒體帳號的隱私設

定，那些網站隨時推出新版，而原始設定可能會讓陌生人得知妳的資訊。

- 問一問自己，萬一發生意外，是否準備好自己理財。沒辦法的話，多和另一半談你們的財務，弄清楚你們的帳戶與財務策略。

第七個月

- 和爸媽談談他們的老年計畫，找出他們希望的做法。妳可以如何協助他們面對老化挑戰？他們是否整理好自己的文件，有必要的時候，妳知道去哪裡找重要文件，例如他們的醫療照護事前指示？找時間和父母詳談，萬一發生健康危機事件，妳才知道該怎麼做。
- 請所有的兄弟姐妹一起討論，有必要時，要如何照顧年老的爸媽。記得要公平分攤責任。
- 如果擔心年紀大的爸媽有認知衰退問題，財務方面可能出錯（或是被詐騙），請爸媽的銀行加強監視帳戶，如果有大額提款或其他不尋常的狀況，就通知妳。

第八個月

- 檢討自己目前向孩子示範的財務習慣。他們是否看到媽媽做支出決定？妳能否趁機機會教育，例如教他們買東西要比價？孩子是否看到媽媽每個月支付家中帳單？全家人一起吃晚飯討論度假計畫時，是否自然而然談到家庭價值觀與優先順序？
- 鼓勵孩子詢問祖父母他們小時候和錢有關的事。妳的爸媽是否有困苦故事可以分享？分享此類故事可以傳承家族史，還能讓孩子了解錢的價值。
- 依據孩子的年齡，以及妳希望讓他們自己決定的支出，建立適合你們家的零用錢制度。從五歲左右開始給，讓孩子存錢買想要的

東西。

第九個月

- 孩子愈來愈不需要照顧後，仔細規畫自己的重要夢想。妳想開業嗎？可以考慮買下網域名稱，現在就開始創業。想轉換跑道？想取得新技能、新學位或新證照？想改造網路形象與加入新社群？那就投資妳自己。
- 孩子長大後，鼓勵他們財務上也要更獨立。他們出社會後，協助他們定出第一筆預算與開設退休金帳戶，讓他們順利展開成年生活。

媽咪團體討論題目

以下問題可以變成媽咪團體的討論話題，包括讀書會、玩伴團體、喝咖啡的約會。和朋友聊錢的事可能令人有點不自在，但也能變成互相扶持的討論，一起做出更聰明的財務選擇。以下問題可以減少尷尬，以最有效的方式，一起討論本書提到的概念（題目會提示是哪一章的內容；各位也可以到kimberly-palmer.com列印題目，帶到討論會上）。

1. 在本書的前言，我們得知女性和男性在年紀還小的時候，擁有的財務知識多寡就不同。妳是否注意到，自己的孩子或朋友也是如此？又或者妳在成長過程中注意到兩性間的差異？妳認為原因是什麼，怎麼做才能減少這種情形？妳想在孩子的成長過程中，傳授哪些財務知識？妳計劃如何教他們？
2. 妳會如何形容自己與金融服務產業之間的互動，例如買保險、與理專合作、開設工作退休金帳戶的時候？

3. 家中財務由誰掌控，包括支出、繳帳單、處理保險與儲蓄事務？妳喜歡目前的責任劃分方式嗎？也或者想做出一點改變？
4. 閱讀本書後，妳想採取哪些步驟改善財務安全？前文提過的行動步驟，包括加入人壽保險（妳和另一半都要）、開始透過銀行帳戶，儲蓄孩子的大學支出、和父母聊他們的未來，以及他們希望妳提供的協助。
5. 第2章提到，替自己與家人釐清長短期的財務目標很重要。如果想達成目標，訂定目標是第一步。你們的長短期目標是什麼？已經大致有概念，知道該如何進行嗎？
6. 第2章提到的另一個練習是想像未來的自己。研究顯示，這麼做會讓我們有動力存更多錢，好好照顧明天的自己。八十歲的妳，會提供目前的妳什麼樣的財務建議？
7. 第4章提到，許多媽媽追求非線性的職業生涯，尤其是必須焦頭爛額擠出時間帶孩子的時期。妳想改變目前的工作狀態嗎？例如更多的彈性、更高的薪水、不同的上班時間，或是乾脆轉換跑道？
8. 生活中有哪些地方可以節省支出，把省下的錢用在其他用途，例如儲蓄？妳是否找到創意省錢法，不需要犧牲家庭支出？
9. 妳家目前是否有零用錢制度，讓孩子學到金錢價值？有的話，效果如何？妳是否想辦法以各種方式向孩子傳遞理財觀，例如身教或言教？
10. 如果還不到退休年齡，妳想像中的退休生活是什麼樣子（就算退休是很久以後的事）？妳會搬到別的地方嗎？妳想嘗試當義工或旅遊等新鮮活動嗎？妳是否現在就在為那一天做準備，例如把錢存進退休金帳戶？

注釋

前言：媽媽族群值得重視

1. "Are Women Standing Up to the Retirement Savings Challenge?" 2013, Fidelity, communications.fidelity.com/wi/2013/womeninvesting/assets/women_in_investing_whitepaper.pdf.
2. Wendy Wang, Kim Parker, and Paul Taylor, "Breadwinner Moms," Pew Research Center, May 29, 2013, www.pewsocialtrends.org/2013/05/29/breadwinner-moms/.
3. Jens Manual Krogstad, "5 Facts About the Modern American Family," April 30, 2014, www.pewresearch.org/fact-tank/2014/04/30/5-facts-about-the-modern-american-family/.
4. Michael J. Silverstein and Katherine Sayre, "Women Want More: A Revolutionary Opportunity," Boston Consulting Group, September 9, 2009, www.bcgperspectives.com/content/articles/consumer_products_marketing_sales_women_want_more_excerpt/.
5. Heather R. Ettinger and Eileen M. O'Connor, "Women of Wealth," Family Wealth Advisors Council, 2013, hemingtonwm.com/wp-content/uploads/2013/11/FWAC_WomenOfWealth.pdf; 亦請見："The Allianz Women, Money, and Power Study, 2013," www2.allianzlife.com/content/public/Literature/Documents/Modern_Family.pdf.
6. Kimberly Palmer, "Why Millennial Women Have a Money Problem," June 17, 2014, USNews.com, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2014/06/17/why-millennial-women-have-a-money-problem; 亦請見："PISA 2012 Results," <http://www.oecd.org/pisa/keyfindings/pisa-2012-results.htm>.
7. Kimberly Palmer, "Why Boys Know More About Money," August 22, 2014, USNews.com, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2014/08/22/why-boys-know-more-about-money.
8. Kimberly Palmer, "How Women Can Boost Their Financial Confidence," March 4, 2015, USNews.com, money.usnews.com/money/personal-finance/articles/2015/03/04/how-women-can-boost-their-financial-confidence.
9. Elizabeth Warren and Amelia Warren Tyagi, *The Two-Income Trap* (New York: Basic Books, 2003), 6.

第1章：像個媽媽一樣存錢（與花錢）

1. "Wells Fargo Survey: Affluent Women 'Enjoy' Making Money," November 20, 2014, Wells Fargo, www.wellsfargo.com/about/press/2014/affluent-woman-making-money_112/.
2. Kimberly Palmer, "The Truth About Growing Up 'American Middle Class'" USNews.com, November 19, 2014, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2014/11/19/the-truth-about-growing-up-american-middle-class.

第2章：妳不理財，財不理妳

1. Roberto Ferdman, "The Stark Difference Between What Poor Babies and Rich Babies Eat," November 4, 2014, *Washington Post*, www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2014/11/04/the-stark-difference-between-what-poor-babies-and-rich-babies-eat/.
2. "New HSBC Direct 'ASK' Survey Shows Active Savers Better Prepared to Weather the Storm," May 29, 2009, HSBC.
3. "Table 3. Age of Reference Person: Average Annual Expenditures and Characteristics, Consumer Expenditure Survey, 2011," www.bls.gov/cex/2011/Standard/age.pdf.
4. "2015 Financial Stress Report, Executive Summary," Financial Finesse, June 2015. www.financialfinesse.com/wp-content/uploads/2015/06/Financial-Stress-Report_2015.pdf.
5. Mark Lino (2014). "Expenditures on Children by Families, 2013." U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. Miscellaneous Publication No. 1528-2013, www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/expenditures_on_children_by_families/crc2013.pdf.
6. Kimberly Palmer, "How to Meet Your Future Self—and Save," February 13, 2012, USNews.com, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2012/02/13/how-to-meet-your-future-selfand-save.
7. Alicia Munnell, Anthony Webb, and Francesca N. Golub-Sass, "How Much to Save for a Secure Retirement," November 2011, crr.bc.edu/briefs/how-much-to-save-for-a-secure-retirement/.
8. Kimberly Palmer, "Americans Spend Less When They Fear Layoffs," July 16, 2014, USNews.com, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2014/07/16/americans-spend-less-when-they-fear-layoffs.
9. Kimberly Palmer, "BMO Harris Bank Survey Shows Better Credit Card Behavior Among Men Than Women," October 28, 2014, BMO Harris, newsroom.bmoharris.com/press-releases/bmo-harris-bank-survey-shows-better-credit-card-be-1154337.

10. Kimberly Palmer, "Couples Are Happier Sharing Money Decisions," May 9, 2014, USNews.com, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2014/05/09/couples-are-happier-sharing-money-decisions.

第3章：時機很重要

1. Mark Lino, (2014). "Expenditures on Children by Families," 2013. U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion. Miscellaneous Publication No. 1528-2013, www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/expenditures_on_children_by_families/cre2013.pdf.
2. Michelle J. Budig and Paula England, "The Wage Penalty for Motherhood," *American Sociological Review*, Volume 66, pp. 204–225, April 2001. www.asanet.org/images/members/docs/pdf/featured/motherwage.pdf.
3. Amalia R. Miller, "The Effects of Motherhood Timing on Career Path," *Journal of Population Economics*, Volume 24, Issue 3, pp. 1071–1100, July 2011, link.springer.com/article/10.1007%2Fs00148-009-0296-x.
4. "Young, Underemployed and Optimistic," February 2, 2012, Pew Research Center, www.pewsocialtrends.org/2012/02/09/young-underemployed-and-optimistic/.

第4章：女人要有自己的事業

1. Farnoosh Torabi, "Mommyhood Musings: The Baby Effect and My New Business Idea," October 21, 2014, Farnoosh.tv, farnoosh.tv/mommyhood-musings-baby-effect-new-business-idea/.
2. White House Summit on Working Families, June 23, 2014, workingfamiliessummit.org/.
3. Kimberly Palmer, "The Cost of Caring for Aging Parents," August 27, 2014, USNews.com, money.usnews.com/money/personal-finance/articles/2014/08/27/the-cost-of-caring-for-aging-parents; 亦請見：Kenneth Matos and Ellen Galinsky, "2014 National Study of Employers," 2014, familiesandwork.org/downloads/2014NationalStudyOfEmployers.pdf.
4. Kimberly Palmer, "The Real Cost of Women Opting Out," July 30, 2014, USNews.com, money.usnews.com/money/personal-finance/articles/2014/07/30/the-real-cost-of-women-opting-out.
5. Lisa Mainiero and Sherry Sullivan, *The Opt-Out Revolt: Why People Are Leaving Companies to Create Kaleidoscope Careers* (Mountain View, CA: Davies-Black Publishing, 2006).

6. Kimberly Palmer, "The Real Impact of Babies on Career Success," September 16, 2011, USNews.com, money.usnews.com/money/blogs/alpha-consumer/2011/09/16/the-real-impact-of-babies-on-career-success.
7. Elizabeth Wilhoit, "Opting Out (Without Kids): Understanding Non-Mothers' Workplace Exit in Popular Autobiographies," September 25, 2013, *Gender Work & Organization*, Volume 21, Issue 3, p. 260–272, May 2014, onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/gwao.12034/abstract.

第5章：當媽的人也要會投資

1. "2013 Couples Retirement Study Executive Summary," Fidelity Investments, 2013, www.fidelity.com/static/dc/cle/welcome/documents/CouplesRetirementStudy.pdf.
2. "Wells Fargo Survey: Affluent Women 'Enjoy' Making Money," November 20, 2014, Wells Fargo, www.wellsfargo.com/about/press/2014/affluent-woman-making-money_112/.
3. "Fourteen Facts About Women's Retirement Outlook," March 2014, Transamerica Center for Retirement Studies, www.transamericacenter.org/docs/default-source/resources/women-and-retirement/tcrs2014_report_women_and_retirement_14_facts.pdf
4. "Retirement Security: Women Still Face Challenges," United States Government Accountability Office, Report to the Chairman, Special Committee on Aging, U.S. Senate, July 2012, www.gao.gov/assets/600/592726.pdf.
5. Alicia Munnell, Anthony Webb, and Francesca N. Golub-Sass, "How Much to Save for a Secure Retirement," November 2011, crr.bc.edu/briefs/how-much-to-save-for-a-secure-retirement/.
6. "Are Women Standing Up to the Retirement Savings Challenge?" 2013, Fidelity, communications.fidelity.com/wi/2013/womeninvesting/assets/women_in_investing_whitepaper.pdf.
7. Judy Postmus, Andrea Hetling, and Gretchen L. Hoge, "Evaluating a Financial Education Curriculum as an Intervention to Improve Financial Behaviors and Financial Well-Being of Survivors of Domestic Violence," December 30, 2014, *Journal of Consumer Affairs*, Volume 49, Issue 1, p. 250–266, Spring 2015, onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joca.12057/abstract.
8. "College Savings Take Priority for Today's Single Parents," August 4, 2014, Allianz LoveFamilyMoney Study, www.allianzlife.com/about/news-and-events/news-releases/Press-Release-August-4-2014.
9. Ron Lieber, "Taxing 529 College Savings Plans: A Plan That Went Awry," January 30, 2015, New York Times, www.nytimes.com/2015/01/31/yourmoney/paying-for-college/the-wouldve-shouldve-and-couldve-of-taxing-529-plans.html?_r=0.

第6章：未雨綢繆

1. "Marriage and Divorce: Patterns by Gender, Race, and Educational Attainment," October 2013, Monthly Labor Review, U.S. Bureau of Labor Statistics, www.bls.gov/opub/mlr/2013/article/pdf/marriage-and-divorce-patterns-by-gender-race-and-educational-attainment.pdf.
2. "The Hartford Gets 'Social' to Help Gen Y Maximize Benefits, Take Control of Career," October 2, 2012, The Hartford, newsroom.thehartford.com/releases/the-hartford-gets-social-to-help-gen-y-maximize-benefits-take-control-of-career.
3. "Widows Under Stress: Widows Confront Years of Undue Hardship After the Loss of a Spouse, a New Study Reveals," November 17, 2014, New York Life, www.newyorklife.com/about/widows-under-stress.

第7章：上有老，下有小

1. Heather R. Ettinger and Eileen M. O'Connor, "Women of Wealth," Family Wealth Advisors Council, 2013, familywealthadvisorscouncil.com/sandwich-generation-woman/.
2. "Caregiving Costs Americans \$3 Trillion in Lost Wages, Pension and Social Security Benefits," June 14, 2011, MetLife Mature Market Institute, www.metlife.com/assets/cao/mmi/publications/mmi-pressroom/2011/mmi-caregiving-costs-working-caregivers-pr.pdf.
3. Steven P. Wallace, "The Graying of the Rainbow," talk presented at the 2014 Gerontology Society of America Conference, Washington, D.C.
4. "Nearly Half of Family Caregivers Spend Over \$5,000 per Year on Caregiving Costs," September 15, 2015, Caring.com, www.caring.com/about/news-room/costs-of-caregiving-2014.
5. "Fidelity's 2014 Intra-Family Generational Finance Study Executive Summary," 2014, Fidelity, www.fidelity.com/bin-public/060_www_fidelity_com/documents/fidelity/2014-intra-family-generational-study.pdf.
6. "Living Trust and Wills When Caring for Elderly Parents," 2015, Caring.com, www.caring.com/research/wills-data-2015.

第8章：模範媽媽

1. "Boys and Girls Not Equally Prepared for Financial Futures," August 18, 2014, T. Rowe Price, corporate.troweprice.com/Money-Confident-Kids/Site/Media/News/Articles/boys-and-girls-

- not-equally-prepared-for-financial-future.
2. "2011 Teens & Money Survey Findings," 2011, Charles Schwab, www.schwabmoneywise.com/public/file/P-4192268/110526-SCHWAB-TEENSMONEY.pdf.
 3. "Advertising to Children and Teens: Current Practices," January 28, 2014, Common Sense Media, www.common Sense Media.org/research/advertising-to-children-and-teens-current-practices.
 4. Paul M. Connell, Merrie Brucks, and Jesper H. Nielsen, "How Childhood Advertising Exposure Can Create Biased Product Evaluations That Persist into Adulthood," January 9, 2014, *Journal of Consumer Research*, www.jcr-admin.org/files/pressPDFs/030614095007_March2014.pdf.
 5. Linda Babcock and Sara Laschever, "Women Don't Ask: Negotiation and the Gender Divide," www.womendontask.com/stats.html.
 6. "Only 8 Percent of Grandparents Are Likely to Talk with Grandchildren about Money and Saving for College," August 5, 2014, TIAA-CREF, www.tiaa-cref.org/public/about/press/about_us/releases/articles/pressrelease512.html.
 7. "T. Rowe Price: Parents Let Kids Learn About Money the Hard Way," March 25, 2015, T. Rowe Price, corporate.troweprice.com/Money-Confident-Kids/Site/Media/News/Articles/trp-parents-let-kids-learn-about-money-the-hard-way.

第9章：回頭關注自己的人生

1. "Charles Schwab's Older Workers & Money Survey Reveals Surprising Findings About Job Sentiment Among Americans in Their 50s and 60s," April 24, 2012, Charles Schwab, pressroom.aboutschwab.com/press-release/corporate-and-financial-news/charles-schwabs-older-workers-money-survey-reveals-surpri.
2. Keith Hampton, Lee Rainie, Weixu Lu, Inyoung Shin, and Kristen Purcell, "Social Media and the Cost of Caring," January 15, 2015, Pew Research Center, www.pewinternet.org/2015/01/15/social-media-and-stress/.
3. "What Every Woman Should Know," Social Security Administration, www.ssa.gov/pubs/EN-05-10127.pdf.

第10章：當孩子搬回家

1. Richard Fry, "More Millennials Living with Family Despite Improved Job Market," July 29, 2015, Pew Research Center, www.pewsocialtrends.org/2015/07/29/more-millennials-living-

with-family-despite-improved-job-market/.

2. "Financial Disruptions Survey, Impact of Life Events 2015," 2015, TD Ameritrade, www.amtd.com/files/doc_downloads/research/Disruptor_Survey_2015.pdf.

後記：不只是錢

1. "Meet Today's Modern Family," The Allianz Women, Money and Power Study, 2013, www2.allianzlife.com/content/public/Literature/Documents/Modern_Family.pdf.

謝辭

感謝身邊眾多支持我的人士，他們在公私各方面給予協助，讓我得以從事理財寫作：我的先生蘇傑．戴維（Sujay Davé）提供大量有形與無形協助，支撐著我與我們的家庭。我的父母蓋兒．雪瑞（Gail Shearer）與克里斯．帕默（Chris Palmer）不但永遠當啦啦隊，還經常幫忙帶孩子。我的妹妹與女性朋友永遠熱情回應我提出的想法，就算是不怎麼樣的點子也一樣。外婆珍奈特與去世的祖母麥薇思（本書獻給她們）示範了如何成為堅強的女性與母親。感謝我在《美國新聞與世界報導》的前編輯與同事；他們提供了最棒的職業母親工作環境，我感激不盡，在此特別感謝金．卡卓（Kim Castro）。

我非常感激能與超優秀的經紀人梅麗莎．賽佛．懷特（Melissa Sarver White）合作第三本書。感謝AMACOM出版社編輯與全體團隊，我很慶幸能遇到這麼好的出版社，尤其要感謝我的編輯史蒂芬．鮑爾（Stephen S. Power）。在此特別感謝新美國媒體（New America Media）與美國老人學會（Gerontological Society of America）旗下的年長記者協會（Journalists in Aging Fellowship），以及美國退休人員協會（AARP）提供的協助，這幾個單位讓我明白年長母親會遭遇的特定挑戰，以及人生早期的決定如何深深影響日後的歲月。

感謝眾家媽咪慷慨提供人生經驗，讓我得以完成本書，她們教我太多東西。此外，也要感謝分享自身專長經驗的財務專家。我替《美國新聞與世界報導》撰寫理財文章的九年期間，和數百位媽媽聊錢的事——其中許多人身兼財務專家。有的是正式訪談，有的則是閒聊工作、預算與儲蓄。本書說出她們的故事，我深深感謝大家大方分享。

所有媽媽都知道，每週總會冒出令人措手不及的事。我寫這本書的時候，碰上小孩結膜炎、流行性感冒、傷風、耳朵發炎，以及下雪等無數挑戰，有時實在很想跑到幻想中的熱帶作家國度專心寫作，幾小時都不會有人吵我。不過當然，我不是真的想離開，因為逃到那樣的地方，就得離開我最心愛的兩個小人兒。他們讓我成為媽媽，還給了我這本書的無數靈感。卡林娜（Kareena）與尼爾（Neal），感謝你們讓媽媽每天生活充滿歡樂，你們隨時提醒了我人生真正重要的事。

Table of Contents

[前言 媽媽族群值得重視](#)

[第1章 像個媽媽一樣存錢（與花錢）](#)

[更聰明的購物法](#)

[主動爭取權益](#)

[支出訓練營](#)

[為家裡努力存錢](#)

[第2章 妳不理財，財不理妳](#)

[盡妳所能](#)

[達成目標的策略](#)

[金錢管理](#)

[第3章 時機很重要](#)

[財務準備工作](#)

[準備好讓家裡更熱鬧](#)

[第4章 女人要有自己的事業](#)

[辛苦的媽媽工作者](#)

[萬花筒職涯](#)

[DIY法](#)

[第5章 當媽的人也要會投資](#)

[找尋妳內心的投資者](#)

[愛與錢](#)

[為了未來與身後事](#)

[第6章 未雨綢繆](#)

[妥善整理文件](#)

[保護自己與家人](#)

[數位資產](#)

[培養財務彈性](#)

第7章 上有老，下有小

好好照顧妳自己

尷尬對話

第8章 模範媽媽

小間諜

可以和孩子談的主題

各派想法

第9章 回頭關注自己的人生

金錢議題

新事物

活躍於社群媒體

第10章 當孩子搬回家

省吃儉用

母親的力量

後記 不只是錢

附錄

家庭財務目標

財務一覽表

預算計畫

要不要打開錢包：購物前要先問的問題

「親愛的女兒……」分享妳的財務心得

該問父母的事

孩子可以問祖父母的理財問題

身後事清單妳準備好了嗎？

聰明媽媽，富媽媽日曆9個月準備計畫

媽咪團體討論題目

注釋

謝辭